INWARD PATH

ПУТЬ

к себе

Для тех, кто хочет изменить себя и обстоятельства

Часть 3

ЛЮБОВЬ К СЕБЕ

(продолжение)

Часть 4

ОБРАЩЕНИЕ К ВНУТРЕННЕЙ МУДРОСТИ

Часть 5

ОТПУСТИТЬ ОТ СЕБЯ ПРОШЛОЕ

Луиза Хей

СИЛА ВНУТРИ НАС



Я с любовью посвящаю эту книгу всем,
кто посещал мои семинары и тренинги,
ведущим моих семинаров, друзьям
и коллегам из Хей — всем замечательным людям,
приславшим мне за эти годы множество писем,
а также той, без чьей помощи,
эта книга никогда бы не увидела свет, —
Линде Карвин Томчин.
Мое сердце стало намного больше:
в нем каждый из вас нашел свое место.

Сила внутри нас

ЧАСТЬ 3

ЛЮБОВЬ К СЕБЕ
(продолжение)

Любовь к ребенку внутри нас

У вас нет настоящей близости с людьми. Может быть, потому, что вы слишком далеки от ребенка, который живет внутри вас? Он напуган. Ему больно. Помогите ему.

Мне кажется, пора затронуть одну из важнейших тем нашего разговора — исцеление ребенка, живущего в каждом взрослом человеке. Большинство из нас забыли об этом ребенке и не обращают никакого внимания на его мольбы о помощи.

Не важно, сколько вам лет. Внутри вас все равно прячется маленький ребенок, который нуждается в любви и поощрении. Даже если вы деловая и независимая женщина, внутри вас живет маленькая нежная девочка, которой требуется помощь. А если — мужчина, то пусть вы тысячу раз супермен, под внешней оболочкой все равно скрывается маленький мальчик, страстно желающий любви и тепла.

В человеческом сознании и памяти сохраняются воспоминания о том, какими мы были в том или ином возрасте. Все наши многочисленные «я» разных лет путешествуют с нами во времени, начиная с моомента рождения. Когда у нас что-то не ладится, мы как дети готовы верить в то, что с нами что-то не в порядке. Дети думают, что, поступая всегда правильно, можно заслужить родительскую любовь. И в таком случае их не будут наказывать.

Когда ребенок чего-то хочет и не получает, он начинает верить в то, что недостаточно хорош, что он неполноценен. Таким образом, взрослея, мы постепенно отказываемся от всевозможных особенностей своей натуры.

Нам нужно заново восстановить себя. Давайте начнем это делать прямо сейчас. Прежде всего, мы должны принять в себе все то, что раньше отвергали. Принять ту часть себя, которая, может быть, кажется смешной, глупой, неопрятной, перепуганной. Ту часть, у которой лицо измазано тортом. Каждую часть себя.

Я думаю, что мы отрекаемся от себя где-то в возрасте пяти лет. Мы принимаем такое решение, потому что думаем, что с нами что-то не в порядке. Мы больше не хотим иметь ничего общего с этим перепуганным и глупым ребенком.

Кроме того, внутри нас также живут наши родители или один из них. Как правило, они все время отчитывают внутреннего ребенка. Прислушайтесь к своему внутреннему диалогу и вы услышите брюзжание. Это кто-то из родителей напоминает вам о том, что вы никуда не годитесь.

Таким образом внутри нас начинается война. Мы критикуем себя теми же словами, что и родители: «Ты глупый. Ты гадкий. Ты делаешь

все не так. Опять напакостил!» Когда мы вырастаем, то либо игнорируем своего внутреннего ребенка, либо отчаянно его критикуем. И никак не можем отказаться от этой модели общения с самим собой.

Однажды мне довелось услышать, как Джон Брэдшоу, автор нескольких прекрасных книг по исцелению внутреннего ребенка, сказал: «К тому моменту, когда мы становимся взрослыми, в нас уже накоплено на двадцать пять тысяч часов записей родительских голосов. А как вы думаете, сколько из этих часов отведено на приятные, добрые добрые слова, на такие, как, например: «ты чудесный», «ты любимый» или «ты умный», «ты способный»? А сколько — на всевозможные варианты слова «нет»?

Неудивительно, что мы сами все время говорим «нет» и «бы». Мы играем по правилам наших родителей, вернее, в нас срабатывают старые записи. Однако это всего-навсего записи, а не какие-то реалии нашей жизни. Записи не имеют ничего с общего с тем миром, в котором мы живем. Кроме того, их можно стереть и записать заново.

Каждый раз, когда вы говорите, что вам страшно, вспоминайте о внутреннем ребенке. Это ведь он произносит эти слова. Взрослые, как правило, не боятся. Но те же взрослые почему-то не хотят поддержать и утешить ребенка. Без этого им никогда не найти общий язык с самим собой. Позвольте взрослому и ребенку внутри вас разговаривать. Возможно, эта идея покажется вам забавной, однако, не отвергайте ее. Это работает. Пусть ребенок поймет и поверит в то, что вы никогда, ни при каких обстоятельствах от него не отвернетесь, не бросите его в беде. Вы всегда будете рядом с ним и никогда не разлюбите.

Например, когда вы были маленькими, на вас бросилась собака, может быть, даже покусала. Так вот: ваш внутренний ребенок до сих пор боится собак. И не важно, сколько сейчас лет, стоит вдали показаться собаке, как вы тут же шарахаетесь в сторону. Это в вас говорит ребенок. Вот тут-то вы и должны проявить благоразумие и доброту родителя, успокоив малыша. Скажите: «Все в порядке. Я, взрослый, позабочусь о тебе. Я не позволю собаке тебя обидеть. Не нужно бояться».

ИСЦЕЛЕНИЕ ПРОШЛЫХ ОБИД

Я пришла к выводу, что работа с внутренним ребенком самое эффективное средство для исцеления обид прошлых лет. Мы не всегда позволяем внутреннему ребенку делиться с нами тем, что он чувствует. Если наше детство было полно страха и столкновений, то мы, повзрослев, уже не можем отказаться от прежней модели поведения. Поэтому время от времени мы сами мысленно «хлещем себя по щекам». Вернее, не себя, а своего внутреннего ребенка. В отличие от обыкновенного ребенка, он не может сбежать из дому и таким образом избавиться от наказания. Вам нужно преодолеть свою ограниченность как родителя. Постарайтесь наладить отношения с маленьким растерянным существом внутри вас. Ему необходимо верить в то, что вы к нему не безразличны.

Уделите внутреннему ребенку пару минут прямо сейчас. Скажите ему теплые слова любви. Но, может быть, вы снова обратились к взрослому человеку? Поговорите именно с ребенком. Представьте, что вы берете его за руку и уезжаете куда-нибудь вместе на несколько дней. Вам сразу станет легче на душе. Вы переживете лучшие минуты своей жизни.

Что вы хотите узнать о себе? Тихо сядьте, закройте глаза и обратитесь к внутреннему ребенку. Если вам не довелось беседовать с ним, скажем, до 62 лет, то потребуется некоторое время, прежде чем ребенок действительно поверит, что вы к нему вернулись. Будьте настойчивы: «Я хочу поговорить с тобой. Я хочу увидеть тебя. Я хочу полюбить тебя». Постепенно контакт установится. Вы научитесь чувствовать ребенка, видеть его и слышать.

Первое, что нужно сделать при этом, — это извиниться. Скажите, что жалеете о своей холодности к нему все эти годы. Скажите, что хотите наверстать упущенное. Спросите, как можно сделать его счастливым? Что пугает

его? Чем ему можно помочь? И что он хотел бы получить от вас?

Начните с легких вопросов: ЧТО Я МОГУ СДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ ТЫ БЫЛ СЧАСТЛИВ? ЧЕГО ТЕБЕ ХОЧЕТСЯ СЕГОДНЯ? К примеру, ребенку можно сказать: «Я хочу побегать трусцой», а он ответит: «Бежим на берег». Связь обязательно наладится. Проявите упорство. Если удастся, попытайтесь обращаться к ребенку по нескольку раз в день, и вы увидите, что жизнь стала намного лучше.

ОБЩЕНИЕ С ВНУТРЕННИМ РЕБЕНКОМ

Некоторые из вас, возможно, уже начинали работать со своим внутренним ребенком. Этой теме посвящено немало книг, лекций, семинаров. Я хочу вас познакомить с некоторыми практическими методами работы.

Отыщите свою детскую фотографию. Взгляните на нее. Перед вами несчастный, обиженный малыш или смеющееся, счастливое дитя? Поговорите с ним. Если он испуган, спросите почему и сделайте что-нибудь, чтобы ему стало лучше. Постарайтесь найти даже несколько фотографий. Поговорите с каждым вашим «я» в отдельности.

Кроме того, можно опять обратиться к работе с зеркалом. Если у вас в детстве было прозвище, вспомните его. Возьмите коробку с гигиеническими салфетками, чтобы вытирать слезы, и садитесь перед зеркалом. Нужно именно сесть, потому что иначе вы просто отойдете от зеркала, когда станет трудно или не по себе. Присаживайтесь и приступайте к беседе.

Другое эффективное упражнение — общение в форме писем. Таким образом вы можете получить очень важную для вас информацию о себе. Возьмите два карандаша разного цвета. Вопрос к самому себе напишите на листке бумаги ведущей рукой — правой, если вы правша. А затем позвольте внутреннему ребенку воспользоваться вашей второй рукой и написать ответ. Это очень забавное и интересное упражнение. Когда вы пишите вопрос, то «взрослый» уверен, что он знает на него ответ. Но не тут-то было: ответы всегда бывают неожиданными.

Вы также можете рисовать вместе. Многие из вас, наверное, любили в детстве рисовать и раскрашивать, пока вам не внушили, что нужно быть аккуратным и не «залезать» за контурные линии. Начните рисовать снова. Изобразите вашей «неведущей» рукой (т.е. левой, если вы правша) только что произошедшее событие. Обратите внимание на то, что вы ощущаете. Задайте вопрос ребенку и продолжайте рисовать все той же рукой. Посмотрите, что из этого получится.

Вы можете использовать этот метод на собраниях группы поддержки. Все рисуют свои картинки, а потом, сидя в кругу, внимательно изучают и обсуждают. Вы даже не представляете, какую важную информацию можете получить с помощью этого метода!

Играйте со своим внутренним ребенком. Делайте то, что он любит. Когда вы были маленьким и, что вы любили делать? А когда в последний раз этим занимались? Слишком часто родитель внутри нас не разрешает малышу веселиться. Взрослого это раздражает. Но он должен проявить доброту по отношению к ребенку. Он его любит. Поэтому не бойтесь веселиться и дурачиться. Вы имеете права прыгать в кучи сухих листьев и бегать под струей воды из шланга. Вспомните себя в детстве. Посмотрите, как играют дети. К вам вернется умение наслаждаться игрой и весельем.

Если вы хотите здоровой, наполненной впечатлениями жизни, обратитесь за помощью к своему внутреннему ребенку. Он научит вас быть радостным и непосредственным. Я обещаю вам: жизнь станет веселее.

Были ли вы желанным ребенком? Действительно ли ваши родители были рады вашему появлению на свет? Восхищались ли они вашей сексуальностью или были против нее? Чувствовали ли вы, что в вас нуждаются? Было

ли для родителей праздником ваше возвращение после отлучек? Какими бы ни были ваши ответы, примите сейчас внутреннего ребенка с радостью. Устройте ему праздник. Скажите ему самые чудесные вещи, которые вы сказали бы крошечному существу при его вступлении в новую жизнь.

Что вы всегда хотели услышать от ваших родителей? Было ли так, что они никогда вам этого не говорили? Ничего страшного, если нет. Скажите это теперь ребенку внутри вас. Говорите ему слова любви, глядя в зеркало; делайте это каждый день в течение месяца — и увидите, что произойдет.

Если ваши родители были алкоголиками или скандалистами, представьте их мысленно трезвыми и мягкими людьми. Дайте внутреннему ребенку то, чего он хочет. Он так долго был лишен любви и ласки. Представьте себе, как бы вы жили вместе с этим ребенком. Он поверит вам только тогда, когда почувствует себя в безопасности, когда станет счастливым. Спросите его: «Что мне нужно сделать, чтобы ты мне поверил?» Вполне возможно, вы будете удивлены некоторыми ответами.

Если ваши родители совсем вас не любили, найдите фото, где они похожи на любящих людей. Положите их фотографии вокруг вашего детского портрета и создайте новый семейный образ. Перепишите историю вашего детства заново, если в этом возникнет необходимость.

Убеждения, приобретенные вами в детстве, по-прежнему живут в вашем внутреннем ребенке. Если у ваших родителей была жесткая система жизненных ценностей и вы сами проявляете по отношению к себе излишнюю суровость или склонны к возведению вокруг себя непроницаемой стены, то ваш внутренний ребенок все еще следует родительским канонам. Если вы продолжаете мучить себя из-за каждой ошибки, то вашему внутреннему ребенку очень страшно просыпаться по утрам («За что на меня будут кричать сегодня?»).

То, как обращались с вами ваши родители, лежит на их совести. Теперь вы сами себе родители и у вас есть своя голова на плечах. Если вы по-прежнему отказываетесь заботиться о ребенке внутри вас, значит в вас говорит обида. Следовательно, вы еще не всех простили. Что же это такое, чего вы никак не можете себе простить, от чего вам нужно освободиться?.. Что бы это ни было, отпустите это чувство на свободу, позвольте ему уйти.

Если мы, став взрослыми, не хвалим ребенка и не обращаем на него внимания, в этом наши родители уже не виноваты. Они всего лишь делали то, что считали правильным для определенного времени и определенного места. Однако сейчас, в настоящий момент, мы знаем, что нужно для того, чтобы сделать ребенка внутри нас счастливым.

Те из нас, у кого были или есть домашние животные, знают, как приятно, когда тебя радостно встречают у порога. Нашим питомцам безразлично, во что мы одеты, как мы выглядим. Им все равно, сколько нам лет, есть ли у нас морщины и сколько денег мы сегодня заработали. Животные хотят только одного — чтобы мы всегда были. Они любят нас безусловно. Научитесь у них этой любви. Полюбите себя без всяких «но». Будьте счастливы от того, что вы живы и что вы сейчас здесь, в этом мире. Вам предстоит провести в компании самого себя целую жизнь. И до тех пор, пока вы не полюбите маленького ребенка внутри себя, другим людям будет очень трудно полюбить вас. Примите себя, не ставя условий, и с открытым сердцем.

Я пришла к выводу, что в исцелении внутреннего ребенка важную роль играет медитация. Медитируя, мы создаем для нашего малыша безопасное внутреннее пространство. Поскольку я в детстве пострадала от инцеста, то, повзрослев, придумала чудесный сказочный мир для моей маленькой девочки. Прежде всего, у нее есть волшебная крестная, которая очень похожа на Билли Бурке из книжки «Волшебник страны Оз». Она всегда о ней мечтала. Я знаю, что когда меня нет рядом с малышкой, она отправляется в гости к своей крестной, где можно себя чувствовать в полной безопасно-

сти. Кроме того, девочка живет в большом доме с привратником и двумя большими собаками. Она знает, что ее больше никто никогда не обидит. Если я, взрослый человек, могу уберечь ее от любых неприятностей, то я могу также помочь ей освободиться от болезненных переживаний.

Недавно произошел случай, когда во мне что-то сдвинулось с мертвой точки. Я прорыдала два часа подряд. И вдруг я поняла, что маленькая девочка внутри меня, почувствовала себя обиженной и незащищенной. Мне нужно было сказать ей, что все в порядке, и сделать это как можно быстрее — прежде, чем она успеет как-то отреагировать на случившееся. Я сразу же начала повторять аффирмации, а потом занялась медитацией. Я все время помнила о Великой Силе, любящей и поддерживающей меня. После этого моя девочка уже не чувствовала себя напуганной и одинокой.

Я очень доверяю игрушечным медвежатам. Когда вы были маленькими, плюшевый мишка был вашим закадычным другом. Ему вы поверяли все свои секреты, рассказывали о неприятностях, волнениях, маленьких радостях, и он никогда не ябедничал на вас. Он всегда был рядом с вами. Так достаньте же его из шкафа и позвольте внутреннему ребенку вновь обрести его дружбу и поддержку.

Было бы так замечательно, если бы во всех больницах на койках лежали игрушечные медвежата на тот случай, если ребенок внутри нас вдруг почувствует себя страшно одиноким среди ночи. Он бы просто обнял своего мишку и крепко заснул.

ВЕЛИКОЕ МНОЖЕСТВО «Я»

Любовь к другому человеку и брак — это прекрасно. Но проходяще. А роман с самим собой — вечен. Он навсегда. Любите семью внутри вас: ребенка, родителя и годы, которые их разделяют.

Помните, что, кроме них, в вас также живет и подросток. Поприветствуйте его, а затем поработайте с ним так же, как с маленьким ребенком. Задайте ему те же вопросы, что и малышу. Помогите ему найти выход из неприятных ситуаций, помогите разобраться в тревожных жизненных моментах, связанных с половым созреванием. Сделайте так, чтобы он избавился от трудностей, с которыми ему пришлось столкнуться в юношеские годы. Научитесь любить подростка внутри себя так же сильно, как и малыша.

Мы не можем любить и принимать друг друга, пока не научимся любить и принимать затерявшегося внутри нас ребенка. Сколько ему лет? Три, четыре, пять? Обычно меньше пяти: где-то в этом возрасте ребенок уходит в себя и начинает борьбу за существование.

Возьмите своего внутреннего ребенка за руку и почувствуйте любовь к нему. Сделайте вашу совместную жизнь счастливой. Скажите себе: «Я хочу научиться любить моего малыша. Я действительно хочу этого.» Вселенная обязательно откликнется на ваш призыв. Вы найдете пути исцеления внутреннего ребенка и самого себя. Если вы стремитесь к этому, то должны по-настоящему проживать свои чувства и идти через них к исцелению. Помните, Высшая Сила всегда готова поддержать нас в наших стремлениях.

Независимо от того, каким было ваше раннее детство — грустным или счастливым, — теперь вы, и только вы, несете ответственность за свою жизнь. Вы можете тратить время впустую, сетуя на черствость родни или гнетущую атмосферу родительского дома. Поступая таким образом, вы сохраняете представление о себе как о несчастном мученике и жертве. Такой подход возможен, однако если не откажетесь от него, — не видать вам счастья в жизни.

Любовь — это своего рода ластик, стирающий из памяти самые болезненные и тяжелые воспоминания. Нет таких закоулков, куда бы она не смогла проникнуть. Если у вас перед глазами все время возникают сцены из прошлого и вы указываете пальцами на обидчиков — вот, мол, кто виноват, — то, вы топчетесь на одном месте. Вы хотите жить с болью или с радостью в сердце? Сила и выбор — всегда внут-

ри вас. Взгляните себе в глаза и почувствуйте любовь. К тем людям, что живут внутри вас.

Взрослея и старея

Старайтесь понять ваших родителей, и они поймут вас.

ОБЩЕНИЕ С НАШИМИ РОДИТЕЛЯМИ

Самым трудным из этапов моего взросления оказался для меня подростковый возраст. В этот период у меня возникало огромное множество вопросов, на которые я не желала получать готовых ответов, в особенности от взрослых. Я все хотела узнать сама и никому не верила. Наиболее враждебно я была настроена к своим родителям — они заставили меня страдать. У меня в голове не укладывалось, как мой отчим мог так ко мне относиться и почему моя мать на все закрывала глаза. Я чувствовала себя обманутой и непонятой. Я была уверена, что весь мир, в том числе и моя семья, против меня.

Впоследствии, консультируя других людей, в большинстве своем молодых, я обнаружила, что чувство отторжения собственных родителей характерно для очень многих. Вот некоторые из слов, с помощью которых подростки описывают свои отношения с родителями: В КЛЕТКЕ, ПОД НАДЗОРОМ, ШПИОНЯТ, НЕ ПОНИМАЮТ.

Конечно, было бы здорово иметь родителей, способных моментально привыкать к любым новшествам. Однако в большинстве случаев так не происходит. Наши родители — самые обыкновенные люди, такие же, как мы с вами. И все равно мы на них обижаемся, когда они бывают к нам несправедливы или неразумно себя ведут.

Однажды ко мне на консультацию пришел молодой человек. У него были очень сложные отношения со своим отцом. Юноша чувствовал, что их ничего не связывает. Отец открывал рот только для того, чтобы отругать его. Я спросила молодого человека, знает ли он, как дед относился к его отцу, и получила отрицательный ответ: дед умер задолго до его рождения. Я предложила молодому человеку поговорить с отцом о том, как тот провел свое детство. А также выяснить, какое влияние детство оказало на его дальнейшую жизнь. Сначала молодой человек колебался: он очень боялся оказаться в глупом положении, а заодно вызвать скандал. Однако он все-таки решился на этот разговор.

В следующий раз, когда я его встретила, он показался мне более спокойным. Он сказал, что ему и в голову не приходило, какое трудное детство было у его отца. Оказывается, дед настаивал на том, чтобы дети называли его «СЭР» и были тише воды, ниже травы. Если кто-то осмеливался робко возразить, его пороли. Неудивительно, что отец вырос таким раздражительным.

Когда мы вырастаем, то часто говорим себе: «Я буду воспитывать своих детей по-другому». Однако все, что мы знаем, — наука окружающего нас мира. Рано или поздно мы начинаем невольно подражать нашим родителям.

Вернемся к истории с молодым человеком. Я уверена, что у его отца не было явного намерения оскорблять своего ребенка. Он просто шел по уже проторенному пути, знакомому ему с детства.

Молодой человек сделал шаг навстречу своему отцу, постарался его понять и в результате они нашли общий язык. Конечно, им предстояло еще много работать над своими отношениями, чтобы они приблизились к идеалу. Но, по крайней мере, отец и сын попробовали изменить ситуацию.

Я уверена в том, что каждому человеку нужно найти время, чтобы выяснить все о детстве своих родителей. Если ваши родители еще живы, спросите у них: «Что вы помните из своего детства? Что любили в вашей семье? Как вас наказывали родители? Какие у вас были проблемы? Нравились ли вашим родителям те, с

кем вы ходили на свидания? Работали ли вы в детстве?»

Узнавая больше о своих родителях, мы постепенно поймем, в какой обстановке формировался их характер. Поймем, почему они относятся к нам именно так, а не как-нибудь иначе. Научившись сопереживать родителям, мы увидим их жизнь в совершенно ином свете. И это поможет нам еще больше любить их. Скорее всего, наши отношения с ними изменятся: общение будет происходить на основе любви, взаимного уважения и доверия.

Если вам сложно заговорить с родителями, начните беседу сперва у зеркала. Представьте, что они стоят перед вами, и скажите: «Мне бы хотелось кое-что у вас спросить». Потренируйтесь в течение нескольких дней. Это поможет вам обдумать, что именно вы им скажете.

Можно также мысленно разговаривать с родителями во время медитации. Это один из лучших способов высказать то, что наболело на душе, и решить ваши общие проблемы. Простите родителей и себя. Скажите им о своей любви. А затем, подготовьтесь поговорить с ними уже по-настоящему, в реальном мире.

На встрече одной из моих групп другой молодой человек рассказал мне о том, что он полностью утратил доверие к людям и зол на весь мир. В какие бы отношения он ни вступал, срабатывал все тот же стереотип недоверия. Мы постарались дойти до истоков этой проблемы и выяснили, что он сначала рассердился на своего отца за то, что тот не соответствовал его требованиям.

Мне хочется снова сказать о том, что, вступая на путь духовного развития, мы должны отказаться от мысли изменять окружающих. Прежде всего, нам нужно освободиться от отрицательных эмоций, связанных с тем, что наши родители не были такими, какими мы хотели бы их видеть. А потом мы должны их за это простить. Нам всегда хочется, чтобы все были такими же, как мы: так же думали, так же одевались, поступали... Но мы ведь знаем, что люди такие разные.

Мы хотим, чтобы за нами признали право на самовыражение и собственное внутреннее пространство. Однако для этого мы должны позволить другим людям быть такими, какие они есть. Вынуждая своих родителей вести себя неестественно, мы не позволяем себе их любить. Мы судим родителей так же, как они судят нас. Если мы хотим найти взаимопонимание с родителями, нам нужно отказаться от предвзятых суждений о них.

Многие из вас, уже став взрослыми, продолжают со своими родителями борьбу за власть в семье. В распоряжении родителей есть множество способов не отпускать вас от себя. Если вы хотите прекратить эту игру, вам необходимо из нее выйти. Пришла пора повзрослеть и решить, чего вы на самом деле хотите. Можно начать с того, чтобы обращаться к родителям по именам. Когда вы на четвертом десятке зовете их «мама» и «папа», то продолжаете играть роль беспомощного малыша. Общайтесь с ними как равный с равным.

Другое предложение заключается в том, чтобы написать текст аффирмации, в котором будет подробно описан тот тип отношений, который бы вам хотелось иметь со своим отцом или матерью. Начните с того, что прочтите эту декларацию вслух и примите ее. Немного позже стоит ознакомить с ней своих родителей. Конечно, не в письменном виде. В том случае, если ваши отец или мать все еще продолжают «дергать за веревочки», вам нужно еще раз с ними поговорить. Наверное, кто-то из них не понял, что вы чувствуете. У вас есть право на собственную жизнь. Вы имеете право быть взрослым. Хотя я знаю, что это нелегко. Сначала решите, что именно вам нужно, а уже затем говорите об этом с родителями. Не заставляйте их чувствовать себя виноватыми. Лучше спросите: «Как мы поступим?»

Помните, что с пониманием приходит прощение, а с прощением приходит любовь. Если мы умеем любить и прощать своих родителей, тогда у нас есть все шансы получать удовольствие от общения с каждым в нашей жизни.

ПОДРОСТКУ НЕОБХОДИМО САМОУВАЖЕНИЕ

Меня тревожит возрастающее количество самоубийств среди молодежи. Кажется, все большему числу молодых людей оказывается не по силам ответственность за собственную жизнь. Для них проще свести с нею счеты, чем терпеливо преодолевать предлагаемые ею препятствия. Эта проблема имеет прямое отношение к тому, что мы, взрослые, ожидаем от них определенных поступков в разных жизненных ситуациях. Хотим ли мы, чтобы они подражали нашему поведению? Не задавили ли мы их своим негативизмом?

Период от десяти до пятнадцати лет — переломный в жизни ребенка. В это время дети склонны приспосабливаться к окружающим условиям. Они готовы пойти на все, лишь бы получить одобрение своих сверстников. За этим стремлением стать «своим», они часто прячут истинные чувства. Ими движет страх, что их не полюбят такими, какие они есть.

Влияние сверстников и воздействие социальной среды, с которыми столкнулась я в юности, — ничто по сравнению с тем, что приходится выносить современной молодежи. А я, не выдержав напряжения, в пятнадцать лет бросила школу и ушла из дома, чтобы жить по-своему. Я не представляю, как психика современного ребенка выдерживает наркотитки, побои, венерические болезни, влияние сверстников, уличные банды, семейные проблемы, а и на более глобальном уровне — угрозу ядерной войны, последствия экологического кризиса, рост преступности и множество других вещей.

Как родители, вы можете обсудить со своим подростком разницу между «плюсами» и «минусами» воздействия среды общения. Этому воздействию мы подвергаемся с момента рождения до самой смерти. Мы должны учиться его сдерживать и не позволять ему себя контролировать.

Аналогичным образом, очень важно научиться понимать, почему наши дети застенчивы, проказливы, плохо успевают в школе или любят все ломать. Дети очень подвержены влиянию моделей мышления и поведения, принятых в родительском доме. Они ежедневно принимают решения и делают выбор на основании системы убеждений, сложившейся в их семье. Если домашняя атмосфера не располагает к любви и доверию, ребенок будет искать их в другом месте. Многие уличные группировки как раз и являются тем местом, где подросток чувствует себя в безопасности. Они представляют из себя некое подобие «семьи», пусть даже не совсем благополучной.

Я искренне верю, что многих несчастий и трудностей можно было бы избежать, если бы молодые люди, перед тем как что-то сделать, задавали себе один-единственный вопрос: «Буду ли я в результате этого чувствовать себя лучше?» Мы можем помочь нашим подросткам осуществить свой выбор в любой ситуации. Возможность сделать выбор и умение взять на себя ответственность делают их сильными. Они перестают себя чувствовать жертвами системы.

Если наши дети поверят, что, взяв на себя ответственность за собственную жизнь, они смогут ее изменить и перестать быть жертвами, — это будет огромное достижение.

Крайне важно быть всегда открытым в отношениях с детьми, особенно с подростками. Обычно, когда ребенок говорит о том, что он любит, а что нет, мы его останавливаем: «Не говори так. Не делай так. Не думай об этом. Делай по-другому. Так не выражайся. Нет, нет, нет». Постепенно дети перестают общаться с нами, а иногда и уходят из дома. Если вы хотите, чтобы ваши дети, повзрослев, были рядом с вами, будьте готовы общаться с ними на равных, пока они еще не выросли.

Восхищайтесь неповторимостью вашего ребенка. Позвольте подростку самовыражаться в своей собственной манере, даже если вы думаете, что это всего лишь причуда. Не обвиняйте детей и не опровергайте. Бог знает сколько таких причуд было в моей жизни, впрочем, как и в вашей. Не судите причуды своих подростков.

ДЕТИ УЧАТСЯ НА НАШИХ ПОСТУПКАХ

Дети никогда не делают то, что мы им говорим. Зато они копируют наши поступки. Бессмысленно им внушать: «Не кури. Не пей. Не принимай наркотики», если мы сами этим грешим. Мы должны стараться во всем подавать им пример, жить так, как хотели бы этого от них. Когда родители учатся любви к себе, отношения в семье достигают поразительной гармонии: дети тянутся к ним, у них возникает новое чувство самоуважения, они начинают ценить себя такими, какие они есть.

Я хочу предложить вам упражнение, которое способствует развитию чувства самоуважения. Попросите ваших детей перечислить цели, которых они бы хотели достичь через десять лет, через год, через три месяца. Сами сделайте то же самое. А затем предложите детям описать, какой они видят свою будущую жизнь; друзей, которых им хотелось бы иметь. Позвольте им перечислить свои цели с кратким описанием каждой, а также способы осуществления этих целей. Не забудьте сами принять участие в этом упражнении.

Держите эти списки под рукой в качестве напоминания о целях. Через три месяца просмотрите их вместе с детьми. Изменились ли цели? Не позволяйте детям заниматься самобичеванием, если они не достигли желаемого. Список всегда можно изменить. Что действительно важно, — так это то, что у вас и у ваших детей есть что-то, к чему можно стремиться.

РАЗВОД

Если родители расходятся или разводятся, то очень важно, чтобы члены семьи поддерживали друг-друга. Для ребенка будет большим ударом, если ему скажут, что кто-то из родителей «плохой».

Вам как родителю необходимо уметь любить себя, несмотря на все невзгоды. Любовь к себе должна победить чувство страха и гнева. Дети учатся чувствовать у вас. Если вы испытываете боль и страдание, то дети, несомненно, разделят с вами эти чувства. Обьясните им, что все ваши метания не имеют ничего общего с ними и вашим отношением к ним.

Не допускайте, чтобы у них возникла мысль о том, что они виноваты в разводе. Это первое, что приходит им в голову. Скажите детям, что вы их очень сильно любите и всегда будете с ними.

Я предлагаю каждое утро работать с зеркалом. Повторяйте аффирмации о том, что преодолеете этот период испытаний легко и без внутреннего напряжения. Говорите себе, что всем будет хорошо. Отпустите ваши болезненные переживания с любовью и пожелайте счастья всем, кто имеет к этой ситуации какое-либо отношение

БЛАГОРОДНАЯ СТАРОСТЬ

Очень многие из нас боятся старости. Мы не хотим выглядеть стариками. Мы относимся к процессу старения, как к чему-то ужасному и мерзкому. Тем не менее, это неотъемлемая и абсолютно естественная часть жизненного цикла. Но, если мы не готовы принять внутреннего ребенка, то как мы можем перейти к следующим стадиям своего развития?

Допустим, вы не состаритесь. Какие у вас есть этому альтернативы? Вы покидаете планету. Наша культура породила явление, которое я называю «культ молодости». Замечательно, когда мы любим себя в юности и зрелости. Но кто сказал, что нельзя любить себя в пожилом возрасте? Нам суждено пройти через все возрасты в этой жизни.

Многие женщины ощущают тревогу и страх, когда задумываются о старости. В среде гомосексуалистов также задаются вопросами сохранения вечной молодости и привлекательной внешности. Стареть — это значит замечать на своем лице новые морщины, выдергивать по утрам седые волосы и втирать кремы в теряющую упругость кожу. Это еще один опыт, который мне необходимо пережить во время моего пребывания на этой планете. Я могу понять,

что мы не хотим стареть, потому что нам не нужны новые болячки. Но давайте не будем все смешивать в одну кучу. Не нужно думать, что путь к смерти лежит только через болезнь. Лично я не верю, что мы должны умирать от болезней.

Я думаю, что на самом деле нам положено умирать по-другому. К каком-то моменту мы заканчиваем все дела, которые должны были сделать в этой жизни, и тогда мы можем прилечь отдохнуть или лечь спать — и во время сна мирно отойти. Для этого не нужно быть смертельно больным. Совсем необязательно лежать в больнице и страдать, чтобы покинуть эту планету. В нашем распоряжении — огромное количество книг о том, как сохранить здоровье. Не откладывайте их в сторону. Когда мы стареем, нам хочется чувствовать себя прекрасно, быть в форме на тот случай, если жизнь преподнесет нам какой-нибудь сюрприз.

Некоторое время назад мне попалась на глаза газетная статья, которая меня очень заинтриговала. В ней говорилось о том, что в одном из медицинских учреждений в Сан-Франциско сделали открытие, что старение человеческого организма определяется не генами, а «биологическими часами», которые предположительно находятся в области мозга. Механизм этих «часов» осуществляет контроль за запуском программы старения организма и ее непосредственным осуществлением. Работа «часов» в основном регулируется нашим отношением к процессу старения.

К примеру, если вы считаете, что 35 лет — это средний возраст, то ваше убеждение подтолкнет определенные биологические изменения в организме и процесс старения после 35 лет ускорится. Ну как вам это нравится? Допустим, мы в какой-то момент определили для себя, что такое средний возраст и что такое старость. А на самом деле что, мы завели «биологические часы»? Я все время мысленно представляю, какой бодрой старушкой я буду в 96 лет. Хотя я, конечно, знаю, что для этого мне нужно приложить максимум усилий и сохранить свое здоровье.

Помните: что посеешь, то и пожнешь. Отдавайте себе полный отчет в том, как вы относитесь к пожилым людям. Когда вы состаритесь, к вам будут относиться точно так же. Если у вас есть определенные представления о пожилом возрасте, не забывайте, что именно с ними будет резонировать ваше подсознание. Наши убеждния, наши мысли, наши представления о жизни и о самом себе — всегда становятся для нас истиной.

Помните, я верю, что человек выбирает своих родителей, прежде чем появиться на свет. В основе его выбора лежит необходимость усвоения новых важных уроков. Ваше Высшее «я» знало о тех ситуациях, через которые вам предстояло и предстоит пройти в этой жизни, чтобы продолжить дальнейшее духовное развитие. Поэтому, какие бы отношения ни сложились у вас с родителями, примите их. Не важно, что они говорят или делают, — вы здесь в конечном счете для того, чтобы любить самих себя.

А став родителями, позвольте и вашим детям любить самих себя. Подарите им достаточно пространства, чтобы они могли выражать свое «я» с радостью и не причиняя никому вреда. Помните, что наши дети тоже нас выбирают. Нам всем предстоит усвоить очень важные уроки.

Любящие себя родители легко научат и ребенка так же относиться к самому себе. Когда мы чувствуем свою значимость, тогда мы можем на личном примере научить детей самоуважению. Чем больше мы будем работать над искусством любви к себе, тем скорее наши дети примут такой подход к жизни.

ОБРАЩЕНИЕ К ВНУТРЕННЕЙ МУДРОСТИ

Любая теория бесполезна, пока к ней не будет приложено действие, которое приведет к положительным изменениям и исцелению.

Как достичь процветания

Когда мы напуганы, то стремимся все подчинить своему контролю. Таким образом мы не допускаем в своей жизни положительных изменений. Доверьтесь жизни. В ней есть все, что нам нужно.

Внутренняя Сила позволяет претворить в жизнь самые заветные наши мечты. Она может дать нам очень много и сразу. Единственное препятствие к этому — наше неумение быть открытыми, принимать дары Вселенной. Если нам чего-то хочется, Высшая Сила никогда не скажет: «Ну ладно, посмотрим». Она с готовностью выслушает вашу просьбу и приступит к ее исполнению, но к этому нужно быть готовым. В противном случае, ваша просьба отправится на склад несбывшихся желаний.

Многие люди слушают мои лекции, скрестив руки на груди. Я смотрю на них и думаю: «Как же им удается что-то впустить в себя?» Насколько прекрасен и символичен жест распахнутых объятий. Этим жестом мы говорим Вселенной, что принимаем ее. И ваш призыв не останется без ответа. Многие страшаться открыться, потому что боятся впустить в себя «какую-нибудь гадость». Возможно, так оно и будет происходить, пока не изменится внутренний настрой, не исчезнет убеждение в том, что привлечь к себе можно только печаль и смерть.

Когда мы говорим о ПРОЦВЕТАНИИ, то большинству людей сразу приходит в голову мысль о деньгах. Однако к процветанию относится так же множество других понятий, например: время, любовь, успех, комфорт, красота, знания, взаимоотношения, здоровье, ну и, конечно же, деньги.

Если вы всегда спешите и ничего не успеваете, то лишь потому, что верите в то, что вам не хватает времени. Если вам кажется, что никогда не достигнете успеха, ваши слова сбудутся. Когда вы верите, что жизнь полна тягот и опасностей, то постоянно находитесь в напряжении. А если вы уверены в том, что слишком глупы, чтобы постичь сложные вещи, то никогда и не обретете доступ к мудрости Вселенной. Если вы остро чувствуете нехватку любви и у вас не ладятся взаимоотношения с людьми, вам будет действительно трудно привлечь любовь в свою жизнь.

Ну а как насчет красоты? Красота — вокруг нас. Видите ли вы красоту и ее обилие на Земле или вам все кажется безобразным и скудным? Хорошее ли у вас здоровье, или вы все время чувствуете себя больным? Легко ли вы простужаетесь? Часто ли у вас что-то болит? И наконец, перейдем к предмету денег. Многие говорят, что им всегда не хватает денег. А какими ресурсами вы позволяете себе располагать? Возможно, вы считаете, что имеете право только на определенные суммы? Кто же их определил?

Ни один из перечисленных выше пунктов не имеет отношения к идее получения чего-то от кого-то. Людям свойственно думать: «Я хочу получить это, это и еще вот это». Однако изобилие и процветание — это результат вашего умения принимать. Когда вы не ПОЛУЧАЕТЕ того, чего хотите, — это значит, что на каком-то уровне вы не позволяете себе это принять. Если мы проявляем жадность и скупость по отношению к жизни, то и она платит нам той же монетой. Если мы пытаемся у нее красть, то и она обкрадывает нас.

БЫТЬ ЧЕСТНЫМ ПО ОТНОШЕНИЮ К СЕБЕ

Честность — это слово, которое мы употребляем довольно часто, но тем не менее не до конца понимаем его истинное значение. Чест-

ность не имеет ничего общего с моралью или сентиментальным благочестием. Быть честным вовсе не значит угодить в тюрьму. Честность — это проявление любви к самому себе.

Основное свойство честности заключается в том, что мы получаем обратно ровно столько, сколько отдаем сами. Закон причины и следствия действует на всех уровнях. Если мы оскорбляем или судим других, тогда тоже будем судимы и поруганы. Если мы постоянно злимся, то будем вызывать гнев у других людей. Любовь к себе и любовь Вселенной взаимодействуют по принципу камертона.

Представьте, к примеру, что вашу квартиру только что ограбили. Осознаете ли вы себя тотчас жертвой? Интересует ли вас причина ограбления? В подобных случаях прежде всего возникает чувство внутренней опустошенности. Однако вам хотелось бы узнать причину несчастья, а именно: почему вы привлекли к себе эту ситуацию?

Взять на себя ответственность за те ситуации, которые подбрасывает нам жизнь, очень трудно. Особенно когда наступает полоса неприятностей. Гораздо легче все время заниматься поисками виноватых. Но мы не будем духовно расти, пока не признаем, что настоящие ценности находятся внутри нас, а остальное — второстепенно. Все исходит от нас.

Когда я слышу, что кого-то ограбили или кто-то что-то потерял, я всегда сразу спрашиваю: «А кого ограбили недавно вы?» Если ответом мне служит пытливый взгляд, то я знаю: затронула больное место. Когда мы начинаем искать взаимосвязь между собственной потерей и тем случаем, когда мы сами что-то украли, у нас открываются глаза.

Взяв что-то, что нам не принадлежит, мы через некоторое время теряем гораздо более ценную вещь. Например, можно взять деньги и потерять чью-то дружбу. Если мы украдем чью-то любовь, то потеряем работу. Стащим в офисе набор ручек — опоздаем на поезд или пропустим назначенную за ужином встречу. Потери всегда причиняют нам боль и относятся к каким-то очень важным областям нашей жизни.

К сожалению, многие потихоньку воруют в универмагах, ресторанах, отелях и.т.п. мотивируя это тем, что крупные компании «не обеднеют». Это объяснение абсолютно бессмысленно. Оно кажется смехотворным по сравнению с законом причины и следствия. Если мы берем что-то без разрешения — мы теряем. Если отдаем — получаем. И по-другому быть не может.

Если вы постоянно что-то теряете или у вас просто не ладится жизнь, проверьте: как вы берете? Некоторые люди, которые и мысли не допускают о магазинной краже, могут без колебаний украсть у человека время или лишить его чувства собственного достоинства. Каждый раз, когда мы заставляем других людей испытывать чувство вины, мы лишаем их уверенности в собственной правоте и своих силах. Быть честным во всех отношениях — нелегко. Это требует постоянной самопроверки и глубокого уровня самосознания.

Когда мы берем что-то, не принадлежащее нам, то информируем Вселенную о том, что недостойны заработать это собственным трудом, а также о том, что и у нас можно что-нибудь отнять. Мы уверены в том, что все нужно делать украдкой. Хватай то, что плохо лежит, и у тебя будет все, что хочешь. Такие представления окружают нас непроницаемой стеной, сквозь которую не пробиваются лучи радости и любви. Мы не позволяем себе принимать дары и жить в благополучии.

Подобные стереотипы мышления — не есть истина о нашей жизни на Земле. Мы прекрасны и заслуживаем только самого лучшего. На нашей планете всего в достатке. Мы заслуживаем получать то, о чем сознательно просим. Наше сознание всегда четко определяет характер наших слов, мыслей и поступков. Когда мы ясно понимаем, что мысли формируют нашу реальность, мы пристально наблюдаем за этой реальностью, чтобы соответственно изменить свои мысли. Если мы решаем быть предельно честными, то выбираем любовь к самим себе. Честность помогает нам легко справляться с самыми сложными жизненными ситуациями.

Если вы идете в магазин и какую-то из ваших покупок случайно не учитывают при оплате, вы должны сказать об этом кассиру. Если вы обратили на это внимание только дома или через несколько дней, тогда другое дело. Это уже вопрос не честности, а сознательности.

Если нечестность приносит вам столько неудобств, подумайте, какую чудесную жизнь создали бы вам любовь и честность. Все хорошее, что есть в нашей жизни, — результат наших собственных усилий. Давайте обратим внутрь себя любящий и честный взгляд и откроем много новых и удивительных фактов о своих потенциальных возможностях. То, что мы можем делать с помощью нашего сознания, гораздо важнее денег.

ДОМ — ВАШЕ СВЯТИЛИЩЕ

Все, что вас окружает, является отражением ваших представлений о том, чего вы заслуживаете. Посмотрите на свой дом. Действительно ли вам нравится так жить? Хорошо ли вы себя в нем чувствуете? Удобен ли он, уютен? Или, может быть, в нем тесно, грязно и неприбрано? То же самое относится и к вашей машине. Нравится ли она вам? Можно ли по ней сказать, что вы себя любите?

Сложно ли вам следить за своей одеждой? Как вы в ней выглядете? Одежда отражает ваше внутреннее состояние.

Отвечая на эти вопросы, не расстраивайтесь: наши представления о самих себе можно изменить.

Если вы ищете новое жилье, для начала постарайтесь открыться информации о подходящем месте. Утверждайте, что оно где-то обязательно существует — и существует только для вас. Когда я искала новый дом в Лос-Анджелесе, то убедила себя в том, что вокруг пруд пруди прекрасных квартир. Весь вопрос в том, как их быстрее найти.

Я потратила на поиски шесть месяцев и наконец нашла то, что хотела. Пока я осматривала другие дома, это здание только строилось. Стоило строительству подойти к концу, как мое чутье привело меня к этому дому. Он как будто ждал меня. Так что, если вы чего-то ищете и быстро не находите, на это всегда есть веские причины.

Если вам хочется переехать, потому что не нравится место, поблагодарите дом за то, что он так долго служил для вас пристанищем. Например, он укрывал вас от непогоды. Если он вам решительно не нравится, попробуйте вспомнить хоть какой-то из его уголков, к которому вы чувствуете что-то вроде привязанности. Не говорите: «Я терпеть не могу этот дом», потому что тогда вы сможете найти то, что пришлось бы вам по душе.

Учитесь любить то, что у вас уже есть, и тогда ваши чувства помогут вам обрести новый замечательный дом. Если в вашем доме царит беспорядок, произведите уборку. Ведь ваше жилище говорит о том, каков вы есть на самом деле.

ОТНОШЕНИЯ ЛЮБВИ

Я — большая поклонница доктора Берни Сигеля, онколога из штата Коннектикут. Ему принадлежит книга «ЛЮБОВЬ, МЕДИЦИНА И ЧУДЕСА». Доктор Сигель многому научился у своих пациентов, и я с удовольствием присоединяюсь к его точке зрения на безусловную любовь.

«Многие люди, особенно раковые больные в детстве поверили в то, что в сердцевине их существа есть какой-то изъян. И этот дефект они должны прятать, чтобы сохранить свой шанс быть любимыми. Если кто-то увидит их истинное лицо, они будут навсегда обречены на одиночество и отсутствие любви. Люди, которые так думают, создают вокруг себя защитный слой, не позволяющий остальным проникнуть в их тайны и разделить с ними самые сокровенные мечты и глубокие чувства. Они все время ощущают внутри себя пустоту и вступают в какие-то отношения только при условии получения чего-то такого, чем эту пустоту можно заполнить. Они согласны любить, только ес-

ли получают что-то взамен. А это приводит к еще большей внутренней опустошенности, которая не дает вырваться из этого порочного круга».

Во время своих лекций я всегда с удовольствием выслушиваю любые вопросы. Часть из них обычно бывает связана с проблемами взаимоотношений.

Любые взаимоотношения очень важны, потому что в них отражается ваше отношение к себе. Если вы постоянно корите себя и обвиняете во всех смертных грехах или чувствуете себя вечной жертвой, то вы привлекаете к себе соответствующий тип отношений с другими людьми, которые только укрепят вашу уверенность в собственной ничтожности.

Одна женщина сказала мне, что счастлива с очень заботливым и любящим человеком, однако хотела бы испытать его чувство на прочность. Я спросила ее: «Почему вам хочется это проверить?» И она ответила, что чувствует себя недостойной его любви, потому что недостаточно сама любит себя. Я предложила ей такое упражнение: три раза в день раскрывать объятия миру со словами: «Я открыта для любви. Любить — безопасно». После этого она должна была подойти к зеркалу, взглянуть в свои собственные глаза и сказать: «Я ЗАСЛУЖИВАЮ. Я хочу, чтобы у меня это было, даже, если я и не ЗАСЛУЖИВАЮ».

Слишком часто вы отвергаете разные хорошие вещи, потому что не верите, что их заслужили. К примеру, вы решили вступить в брак или начать с кем-то продолжительные отношения. Человек, с которым вы встречаетесь, обладает четырьмя нравящимися вам в партнере качествами. Вы знаете, что вам этого недостаточно, и начинаете дополнять и расширять список необходимых вам качеств. А дальше все зависит от того, насколько вы себя любите. Вы можете остаться с тем, кто первым согласиться быть с вами. А можете перебрать дюжину претендентов, прежде чем найдете того, кто действительно будет достоин вас.

Если вы верите в то, что Высшая Сила окружила вас искренне любящими людьми и что каждый, кто встретится на вашем пути, принесет только добро, то именно так все и будет.

ОТНОШЕНИЯ ВЗАИМНОЙ ЗАВИСИМОСТИ

Личные взаимоотношения для многих из нас играют первостепенную роль в жизни. Возможно, вы всегда ищете любви. Охота за любовью не приводит к знакомству с надежным партнером, который соответствовал бы всем нашим требованиям. Охотясь за любовью, мы сами не знаем, что именно нам нужно. Мы думаем: «Вот если бы кто-нибудь полюбил меня, моя жизнь стала бы значительно лучше». Но это не тот путь, по которому следует идти.

Я рекомендую одно упражнение. Напишите, какими бы вы хотели видеть свои взаимоотношения с другим человеком. Уточните, какими именно — интимными, открытыми; надежными, забавными и т.д. Взгляните на свой список. Вам кажется, что это недостижимый идеал? А вы сами готовы выполнять свои требования?

Существует огромная разница между ПОТРЕБНОСТЬЮ В ЛЮБВИ и ЖАЖДОЙ ЛЮБВИ. Когда вы жаждете любви, это значит, что вам на самом деле не хватает любви и одобрения самого дорогого и значимого для вас человека. Я говорю о вас самих. В результате вы оказываетесь вовлеченными в отношения взаимной зависимости со своим партнером. Они не приносят пользы ни вам, ни ему.

Когда нам для самовыражения нужен кто-то еще, мы попадаем под зависимость от этого человека. Надеясь, что кто-то другой будет о нас заботиться, мы теряем контроль над собственной жизнью. Многие из тех, кто вырос в неблагополучных семьях, знают, что такое состояние зависимости. Многие годы я была убеждена, что никуда не гожусь, и тщетно искала повсюду любви и одобрения.

Когда вы постоянно говорите другому человеку, что ему делать, то, вероятно, пытаетесь им манипулировать. Это приводит к плачевным результатам. Но если вы проводите работу по

изменению своих собственных стереотипов мышления, то все идет своим чередом и ваши отношения складываются как нельзя лучше.

Подойдите к зеркалу. Взгляните в глаза своему отражению и задумайтесь над тем, какие негативные установки о природе человеческих взаимоотношений вы вынесли с собой из детства. Понимаете ли вы, что вашим поведением управляют все те же установки, которые с годами только крепнут? Вспомните то хорошее, во что вы верили в детстве. Оно играет сейчас в вашей жизни такую же важную роль, как и негативные установки?

Скажите себе, что негативные представления о человеческих взаимоотношениях вам больше не подходят: вы заменяете их на новые — позитивные. Возможно, вам захочется написать их на листке бумаги и повесить на видное место. Проявите по отношению к себе максимум терпения. Приучайте себя к новым представлениям так же, как вы это делали со старыми. Много раз я возвращался к своим прежним стереотипам мышления. Тем не менее в результате победа была одержана: новые представления прочно укоренились в моем сознании.

Помните, что если вы сами в состоянии способствовать исполнению своих желаний, то вы не будете зависеть от похвалы и помощи других людей. Весь вопрос в том, как сильно вы себя любите. Когда человек искренне себя любит, он спокоен, сбалансирован и уверен в своей безопасности. У него замечательные отношения с домашними и коллегами по работе. Он неожиданно открывает для себя, что совсем по-другому реагирует на различные ситуации и поступки людей. То, что когда-то для него было крайне важно, теперь не имеет никакого значения. В его жизнь входят новые люди, а прежние знакомства постепенно теряют для него интерес. Поначалу это может показаться вам жутковатым. Однако я уверена, что вы получите от этого захватывающего процесса удовольствие.

Когда вы поняли, какие именно отношения вам нужны, начинайте «выходить в свет». Знакомьтесь, встречайтесь, общайтесь с людьми Никто не появится у порога вашего дома вдруг.

Делайте это так, как удобно вам. Можно ходить на встречи групп поддержки. Можно навещать единомышленников в других странах. Путешествие — очень благоприятно для знакомств, особенно когда вас со спутниками объединяет не только маршрут, но и общие интересы. Я предлагаю вам аффирмацию: «Я ОТКРЫТ И ВОСПРИИМЧИВ К ЧУДЕСНЫМ ПЕРЕЖИВАНИЯМ, НАПОЛНЯЮЩИМ МОЮ ЖИЗНЬ». Это лучше, чем просто заявить: «Я ищу нового любовника». Будьте открыты и восприимчивы, тогда Вселенная вам поможет.

Вы откроете, что, по мере того как увеличивается ваша любовь к самому себе, растет и самоуважение. Необходимые вам изменения произойдут гораздо быстрее и проще, если вы точно знаете, чего ждете от жизни. Любви не бывает вне человека — она живет внутри него. Чем сильнее вы любите, тем большей любовью окружены.

ПРЕДСТАВЛЕНИЯ О ДЕНЬГАХ

Страх по поводу денежных проблем также связан с представлениями, которые были заложены в нас в раннем детстве. Одна из участниц моего семинара рассказала, что ее отец — очень состоятельный человек — панически боялся разориться. Этим страхом он заразил и ее. Когда она росла, ее все время преследовала мысль о том, что о ней не смогут как следует позаботиться. Денежная независимость этой женщины оказалась мнимой: ее отец все время манипулировал семьей, вызывая у родственников чувство вины. На самом деле недостатка в деньгах у моей клиентки не было. Просто ей требовалась отпустить от себя страх того, что она не в состоянии контролировать свое финансовое положение. Более того, даже без денег она сумела бы о себе позаботиться.

Мы наследуем свои представления о деньгах от своих родителей («У нас может не хватить денег на еду», «Мы останемся без работы», «Нас выгонят из дома» и т.д.).

И очень немногие из детей осмеливаются сказать: «Этого не может быть». Вместо этого они полностью принимают версию родителей.

Составьте список представлений ваших родителей о деньгах. Спросите себя, поддерживаете ли вы их точку зрения. Вы должны преодолеть свою зависимость от родительского мнения по этому вопросу: времена изменились, да и вы стали совершенно другим человеком. Перестаньте бубнить заученные когда-то фразы о деньгах. Начните преобразовывать свои мысленные образы. Если вы снова окажетесь на мели, не нужно болезненно реагировать на эту ситуацию. Откажитесь от старых моделей мышления. Вместо этого провозгласите ваши новые лозунги и девизы. А можно, не дожидаясь черного дня, прямо сейчас заявить себе, что в деньгах и богатстве ничего плохого нет и что вы свои средства используете с умом и на благородные цели.

Совершенно нормально и естественно, что иногда у нас бывает больше денег, а иногда меньше. Если мы доверимся Внутренней Силе, она поможет нам с легкостью пережить трудные времена. Мы должны всегда верить в то, что в будущем у нас будет все в порядке, в том числе и с деньгами.

Деньги — это не панацея от всех бед. Многим кажется, что с помощью больших денежных сумм можно решить все проблемы и превратить жизнь в сказку. Но деньги — это еще не путь к счастью. Очень много богатых людей страдают от разных проблем, несмотря на огромные счета в банках.

БУДЬТЕ БЛАГРОДАРНЫ ЗА ТО, ЧТО У ВАС ЕСТЬ

Один знакомый джентльмен поделился со мной своей проблемой. Он чувствовал себя виноватым, потому что не смог отблагодарить своих друзей за проявленную по отношению к нему в трудные времена доброту и за преподнесенные ими ценные подарки. Я сказала ему, что бывает и так: Вселенная дает нам то, в чем мы нуждаемся, а мы не можем вернуть ей этот импульс обратно.

Каким бы образом Вселенная ни решила вам помочь, будьте благодарны ей за это. Наступит время, когда вы сами сможете оказать кому-нибудь помощь. Вполне может быть, эта помощь никак не будет связана с денежным вопросом. Возможно, вы просто кого-то поддержите морально. Иногда мы забываем, что такие вещи, как сочувствие и сострадание, гораздо важнее и ценнее денег.

Я всегда буду помнить тех людей, которые оказали мне помощь в годы моей юности. Тогда я не могла отплатить им тем же. Зато спустя годы мне предоставилась возможность помогать другим. Слишком часто мы чувствуем необходимость отплатить за добро тут же, на месте: так сказать, ты — мне, я — тебе. Мы почему-то все время должны делать ответный ход. Если кто-то пригласил нас на обед, то мы, не раздумывая, зовем его отобедать на следующий день. Если кто-то нам что-то подарил, мы тут же покупаем вещь, которая должна компенсировать дарителю денежные затраты.

Учитесь получать подарки с благодарностью. Учитесь принимать. Вселенная воспринимает наше состояние открытости не только как готовность к произведению обмена. Одна из самых серьезных наших проблем — неумение получать. Давать — сколько угодно, в вот с получением у нас сложности.

Когда кто-нибудь делает вам подарок, улыбнитесь и скажите: «Спасибо». Если вы говорите человеку: «О, это не тот размер» или «...не тот цвет», — я вам гарантирую, что больше он вам ничего не подарит. Принимайте подарки с благодарностью, а если что-то вам не подходит, отдайте тому, кому эта вещь пригодится.

Мы должны быть благодарны за то, что у нас уже есть в жизни, чтобы привлечь в нее еще больше хороших вещей. Когда мы думаем только о нужде и лишениях, мы притягиваем их к себе. Задолжали — не нужно себя ругать. Простите себе свой долг. Используйте аффирмации и визуализацию, чтобы расплатиться со своим кредитором.

Лучшее, что можно сделать для людей с финансовыми проблемами, — это научить их «делать» деньги с помощью работы сознания. Это позволит им быть обеспеченными постоянно, вместо того чтобы время от времени одалживаться у знакомых. Я не говорю: «Не давайте им денег». Я просто не советую это делать, руководствуясь чувством вины. Да, мы «должны помогать другим людям». Но вы — ЛЮДИ тоже. Вы и есть тот самый человек, который достоин процветания. Ваше сознание — лучший из всех существующих на свете банковских счетов. Вкладывая в него стоящие мысли, вы получаете значительные дивиденды.

ПРАВИЛО ДЕСЯТОЙ ЧАСТИ

Одним из способов привлечения денег в нашу жизнь является пожертвование. Отдайте десятую часть вашего дохода — и готовьтесь к новым денежным поступлениям. Мне нравится об этом думать как о «возвращении долгов Жизни». Чем чаще мы так поступаем, тем больше преуспеваем. Церковь всегда стремилась к получению десятины. Это один из главных источников церковного дохода. В последние годы это явление распространилось на все институты, в которых вы получаете духовную пищу. Кто научил вас совершенствовать качество своей жизни? Какая-то группа или организация? Мне кажется, именно они могли бы стать идеальным местом назначения для ваших пожертвований. Если вы не хотите жертвовать церкви или отдельному лицу, существует множество благотворительных организаций, которые могли бы принести пользу людям с помощью вашего вклада. Найдите то, что подходит вам.

Люди часто говорят: «Я буду жертвовать, когда у меня будет больше денег». И, конечно же, никогда ничего не жертвуют. Если вы думаете о пожертвовании, не откладывайте его на завтра — делитесь прямо сейчас. А после этого приготовьтесь к тому, что с вами произойдет много хороших вещей. Однако если единственной целью вашего пожертвования является получить больше, чем у вас есть, то вы на ложном пути. Пожертвования должны осуществляться исключительно добровольно и без малейшего принуждения. В противном случае правило десятой части не действует. Скажите себе: «Я знаю, как добра ко мне жизнь. Мне приятно испытывать к ней чувство благодарности за ее доброту и щедрость».

В мире всего в достатке. Он только того и ждет, чтобы вы наконец решили ознакомиться с его несметными богатствами. Денег — гораздо больше, чем вы можете потратить. Людей — больше, чем вы встречали за всю свою жизнь. Радости — больше, чем вы можете себе вообразить. Если вы поверите в это, у вас будет все, что пожелаете.

Если вы просите о чем-то, что служит для вашего высшего блага, тогда верьте в то, что Внутренняя Сила обо всем позаботится. Будьте правдивы по отношению к себе и другим. Не обманывайте даже по мелочам, это все равно к вам вернется.

Всепроникающий Вселенский Разум всегда говорит нам «да». Когда что-то происходит в вашей жизни, не отталкивайте это от себя. Скажите «да!». Откройтесь всем хорошим вещам, какие только могут случиться в вашей жизни. Скажите «да!» всему миру. Ваши возможности увеличатся во сто крат и вы станете процветающим человеком.

Выражая свое творческое начало

Открывая у себя внутреннее видение, мы расширяем свой кругозор.

РАБОТА КАК ВЫРАЖЕНИЕ БОЖЕСТВЕННОГО НАЧАЛА

Когда люди спрашивают о цели моей жизни, я говорю им, что она для меня заключается в работе. Становится очень грустно, когда узнаешь, что большинство людей ненавидят свою

работу или — того хуже — не знают, чем они хотят заниматься. Любить самого себя — это значит определить цель своей жизни, найти любимое занятие.

Работа служит вам для выражения творческого начала, которое есть в каждом человеке. Вам нужно преодолеть чувство собственной неполноценности и неуверенность в своих возможностях. Позвольте потоку созидательной энергии Вселенной свободно течь сквозь вас. Получайте от этого удовольствие! Не имеет значения, чем именно вы занимаетесь, главное, чтобы вы чувствовали удовлетворение.

Если вы ненавидите место работы или свои служебные обязанности, то так оно и будет продолжаться, пока не изменитесь вы сами. Если вы придете на новое место с прежними взглядами, то, уверяю вас, в вашей жизни не произойдет никаких изменений в лучшую сторону.

Одна сторона проблемы заключается в том, что люди просят о чем-нибудь, используя отрицание. Моя знакомая пыталась решить свои проблемы, повторяя: «Я не хочу, чтобы это входило в мои служебные обязанности. Я не хочу, чтобы это произошло» или «Я не хочу ощущать негативную энергию». Как видите, она не заявляла о том, чего хотела в действительности. Нужно всегда четко представлять свои цели.

Иногда бывает очень сложно попросить о том, чего мы по-настоящему хотим, зато легко сказать, чего мы не хотим. Начните с аффирмаций, в которых будет детально описана работа вашей мечты: «МОЯ РАБОТА ГЛУБОКО МЕНЯ УДОВЛЕТВОРЯЕТ. Я ПОМОГАЮ ЛЮДЯМ. Я В СОСТОЯНИИ ПОНЯТЬ, ЧТО ИМ НУЖНО. Я РАБОТАЮ С ЛЮДЬМИ, КОТОРЫЕ МЕНЯ ЛЮБЯТ. Я ВСЕГДА ЧУВСТВУЮ СЕБЯ В БЕЗОПАСНОСТИ» или, может быть, так: «МОЯ РАБОТА ПОЗВОЛЯЕТ МНЕ СВОБОДНО ТВОРИТЬ. Я ЗАРАБАТЫВАЮ МНОГО ДЕНЕГ, ДЕЛАЯ ТО, ЧТО Я ЛЮБЛЮ». Или так: «Я ВСЕГДА СЧАСТЛИВ НА РАБОТЕ. МОЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ПРИНОСИТ МНЕ РАДОСТЬ И БЛАГОПОЛУЧИЕ».

Утверждайте только в настоящем времени. О чем заявите, то и получите. Иначе свое слово скажут внутренние программы, препятствующие доступу хороших вещей в вашу жизнь. Составьте перечень ваших представлений о работе. Вы можете быть поражены тем, насколько эти представления негативны. Вы не начнете преуспевать, пока не измените их.

Когда вы ненавидите свою работу, то лишаете Силу способности к самовыражению. Думайте о том, чего бы вы хотели от своей работы. Как бы вы себя чувствовали, если бы получили идеальную работу? Необходимо иметь ясное представление о том, чего вы хотите. Высшее «я» подберет для вас именно то, о чем вы просите. Если же вы не утверддились в своем желании, то стремитесь себя понять. Откройтесь Мудрости внутри вас.

Я рано узнала с помощью Церкви Религиозной Науки, что работа — это выражение Жизни. Каждый раз, сталкиваясь с какой-то проблемой, я говорила себе, что мне предоставляется возможность роста. А также что Сила, создавшая меня, предусмотрела все, что для этого может понадобиться. Я должна была решить эту проблему, и по-другому быть не могло. После первоначальной паники, я всегда успокаивалась и обращалась внутрь себя. Я была благодарна за то, что Божественный Разум демонстрировал на моем примере свою Силу.

Одна участница моего семинара мечтала стать актрисой. Но ее отец настоял на поступлении в юридическую школу; его поддержали все родные и знакомые. Однако через месяц она бросила школу и поступила на курсы актерского мастерства, потому что именно об этом всегда мечтала.

Вскоре ей в голову начали приходить мысли о том, что ни к чему хорошему ее поступок не приведет. Результатом стала депрессия. Она никак не могла отпустить от себя свои сомнения, отказаться от мысли о том, что совершила самую большую в своей жизни ошибку, уничтожив все пути к отступлению.

Я спросила ее: «Чей голос говорит в тебе?» Она ответила, что много раз слышала подобные слова от отца.

Существует много людей со схожими проблемами. Молодая женщина хотела быть акт-

рисой, а ее отец настаивал на юридическом образовании. Она была сбита с толку и не знала, что делать. Ей нужно было понять, что это был отцовский способ выражения любви. Если бы она стала юристом, он бы чувствовал, что она в безопасности. А именно этого он и хотел. Однако юридическая практика — это не то, чего хотела она.

Она должна была сделать то, что к чему стремилась. Даже при учете того, что в таком случае не оправдались бы ожидания ее отца. Я сказала ей, чтобы она подошла к зеркалу, посмотрела себе в глаза и сказала: «Я ЛЮБЛЮ ТЕБЯ И ПОДДЕРЖИВАЮ ТЕБЯ В ТВОИХ НАЧИНАНИЯХ. ТЫ ХОЧЕШЬ ЭТОГО НА САМОМ ДЕЛЕ, И Я БУДУ ПОДДЕРЖИВАТЬ ТЕБЯ ВСЕМИ ВОЗМОЖНЫМИ СПОСОБАМИ».

Я сказала ей, что понадобится время, для того чтобы услышать свой внутренний голос. Девушке предстояло восстановить связь с Внутренней Мудростью и осознать, что ей не надо никому, кроме себя, угождать. Она могла бы любить отца и одновременно идти по пути самореализации. Она имела право чувствовать важность своих устремлений, а также могла воплотить мечты в реальность. Это одна из самых сложных задач — делать то, что мы считаем правильным, даже если те, кто проявляет о нас заботу, придерживаются иного мнения. Мы здесь не для того, чтобы оправдывать ожидания других людей.

Когда мы твердо верим в то, что ничего не заслуживаем, то неизменно испытываем трудности при попытке осуществить свои замыслы. Если другие вам говорят, что вы не можете иметь то, чего хотите, тогда вы начинаете сами себя отвергать. Ребенок внутри вас перестает верить, что вы заслуживаете чего-то хорошего. И единственный выход из этой ситуации — учиться любить себя все больше и больше с каждым днем.

Я повторяю, начните с того, чтобы в письменном виде изложить все свои представления относительно работы, провалов и достижений. Отметьте все негативные черты ваших представлений. Помните, именно они не дают вам стать частью единого творческого потока жизни. Некоторые из ваших убеждений могут оказаться связаны с идеей, что вы заслуживаете неудач и провалов. Возьмите каждое из них и превратите в позитивное утверждение. Начните формировать в своем сознании образ работы, которая сделала бы вас счастливым или счастливой.

У ВАС МОЖЕТ БЫТЬ МНОГО ИСТОЧНИКОВ ДОХОДА

Очень многие из нас верят в то, что для того, чтобы прилично жить, нужно выбиваться из сил на работе?

Я пришла к выводу, что занимаясь тем, что вам нравится, можно получать неплохие доходы. Если вы продолжаете говорить: «Я терпеть не могу эту работу», — то вам это ничего не даст. Вкладывайте свою любовь во все, что вы делаете. Если у вас неприятности, обратитесь внутрь себя: какой урок из этой ситуации следует извлечь?

Одна молодая женщина сказала мне, что ее система убеждений делает возможным поступление денег из самых неожиданных источников. Друзья критиковали ее за способность изобретать оригинальные способы добывания денег и внушали, что нужно в поте лица трудиться. Больше всего их раздражало то, что она практически не прикладывала никаких усилий: деньги сами плыли ей в руки. В результате их увещеваний она начала бояться «легкой наживы».

Сначала она была на верном пути. И ей нужно было благодарить себя за оригинальность мышления, а не трястись от страха. Она понимала, что служит причиной собственного благополучия: все ей в жизни давалось без напряжения. Но друзьям хотелось загнать ее в угол. Ведь все они усердно трудились, но не имели того, что имела она.

Я часто протягиваю руку помощи людям. Если они пользуются моей помощью для того, чтобы узнать что-то новое, это прекрасно. Но, если они пытаются тащить меня вниз, вслед за собой, я говорю им «до свидания» и работаю с

теми, кто действительно хочет встать на ноги.

Если ваша жизнь полна радости и любви, не слушайте несчастных, одиноких людей, советующих вам, как жить. Если вы живете в достатке, не слушайте того, кто беден и увяз по уши в долгах. Часто наши родители учат нас жить. Однако многие из их представлений основаны на опыте страданий, тягот и нищеты. Мы способны создать себе иную жизнь.

Многие люди беспокоятся по поводу экономической ситуации в стране. Они уверены, что она либо поможет им заработать, либо они разорятся. Для экономики характерны постоянные взлеты и падения. Так что для нас не имеет значения, на какой стадии она находится в данный момент или что другие люди делают для того, чтобы ее стабилизировать. Она на нас не оказывает никакого воздействия. Не важно, что происходит в «мире за окном», важно то, что делается внутри вас.

Если вы боитесь остаться без крова, спросите себя: «Почему я не нашел приюта в себе самом? В чем чувствую себя заброшенным? Что мне нужно, чтобы обрести внутренний покой?» Все внешние переживания являются отражением внутренних убеждений.

Я все время использую аффирмацию: «МОЙ ДОХОД УВЕЛИЧИВАЕТСЯ С КАЖДЫМ ДНЕМ». Другое мое любимое утверждение: «МОЙ ДОХОД ПРЕВЫШАЕТ УРОВЕНЬ ДОХОДОВ МОИХ РОДИТЕЛЕЙ». У вас есть право зарабатывать больше, чем ваши родители. Вы должны зарабатывать больше — сейчас все стоит дороже. Конфликт с этой внутренней установкой особенно тяжело переживается женщинами. Им очень трудно уговорить себя зарабатывать больше своих отцов. Они должны справиться с этой проблемой и допустить достаток в свою жизнь.

Работа — это всего лишь один из источников получения денег. Деньги — это не цель вашей работы. Они могут прийти к вам различными путями и способами. Вне зависимости от того, откуда они пришли, примите их с радостью, как подарок Вселенной.

Одна молодая леди пожаловалась мне, что родители мужа покупают для ее ребенка красивые игрушки и одежду, в то время как она сама не может позволить себе обновку. Я напомнила ей, что Вселенная хочет обеспечить ребенка всем необходимым и использует родственников в качестве источника. Молодой женщине я посоветовала поблагодарить Вселенную за то, как она решила проблему с обеспечением благополучного детства ребенка.

ВЗАИМООТНОШЕНИЯ НА РАБОТЕ

Взаимоотношения на работе во многом схожи с нашими взаимоотношениями в семье. Они могут быть либо равноправными и здоровыми, либо основываться на взаимной зависимости.

Однажды женщина сказала мне: «Я, как человек, наделенный множеством достоинств, не хочу иметь дело с негодяями на работе».

Прежде всего я подумала: «Как интересно, она считает своих коллег плохими людьми, зато себя — средоточием добродетелей». И затем полюбопытствовала, почему она притягивает к себе отрицательное. Вполне возможно, все эти плохие черты были и в ней самой, только она этого не осознавала.

Я предложила ей поверить в то, что она всегда работает в радостной и спокойной обстановке. Люди на ее работе ценят друг друга и жизнь вообще. Вместо того чтобы жаловаться, в каких условиях ей приходится работать, она могла бы утверждать, что всегда работала в идеальном месте.

Приняв для себя такую философию, она могла бы также помочь и своим коллегам выявить в себе лучшие качества: они бы непременно отреагировали на произошедшие в ней перемены. В противном случае, она могла бы попробовать свои силы на другой жизненной стезе, где бы ее удовлетворили условия.

Однажды один мужчина мне сказал, что, когда он только начал работать, его не покидала поразительная интуиция; работа была замечательной и вообще все было чудесно. Он был

честным и довольным жизнью человеком. Неожиданно он начал каждый день совершать ошибки. Я спросила его, чего он испугался. Может быть, снова всплыли на поверхность страхи его детства? Или, возможно, он на кого-то сердится, пытается с кем-то свести счеты? Не напоминает ли ему этот человек кого-нибудь из его родителей? Не случалось ли с ним такое раньше? Мне показалось, что некоторая неразбериха с его работой была вызвана какими-то из его прежних убеждений. Он сказал, что в его семье было принято высмеивать его всякий раз, когда он делал ошибку. Я предложила ему простить свою семью. И, кроме этого, сказать себе, какие замечательные, теплые отношения сложились у него с коллегами по работе, как высоко оцениваются ими его заслуги.

Не думайте о сослуживцах пользуясь формулой: «Какой же у него/нее поганый характер». В каждом человеке можно найти любые качества. Поэтому обращайте внимание только на хорошие. Уважайте в людях стремление жить с вами в мире. Сосредоточьтесь на положительных качествах. Тогда именно они и проявятся. Если коллеги постоянно говорят гадости и пытаются вывести вас из себя, не обращайте на это внимания. Вы хотите изменить СВОЕ сознание. А поскольку их поведение отражает ваш собственный негативный настрой, то избавьтесь от него, и отношения резко улучшаются. Даже, если вас постигло разочарование, повторяйте аффирмации о том, что бы вам хотелось видеть на своей работе. А затем — примите это с радостью и благодарностью в сердце.

Одна женщина имела возможность заниматься на работе любимым делом и приобретать необходимый для духовного роста опыт. Но она постоянно болела и часто оставалась вместо работы дома. Она вспомнила, что в детстве часто болела, чтобы добиться от окружающих любви и заботы. Ту же самую модель она продолжала воссоздавать и когда выросла.

Ей требовалось лишь узнать, как добиться любви и заботы, не болея. Если на работе что-то не ладилось, она тут же возвращалась в возраст пяти лет. Когда она начала проявлять заботу о маленькой девочке внутри себя, та рассказала ей, как чувствовать себя в безопасности, одновременно сохраняя и хорошее самочувствие.

Соперничество и сравнение себя с другими — вот два основных препятствия к тому, чтобы стать творческой личностью. Вы не похожи на остальных людей. Вы — это вы. Зачем сравнивать? Зачем с кем-то соревноваться? Сравнение приводит к ощущению собственного превосходства или неполноценности. В нем проявляется ваше эго, а также ограниченность мышления. Если вам хочется заняться сравнениями, чтобы почувствовать себя хоть немного лучше, то помните, что тем самым вы унизите тех, с кем будете себя сравнивать. Вам будет казаться, что вы значительно обогнали остальных в своем развитии. Это заблуждение. В действительности вы рискуете быть подвергнутым критике. Нам всем в той или иной мере характерно это стремление, но через него нужно переступить. Просветление — это результат погружения в глубины своей души. Оно наступает, когда вы освещаете то, что прячется в ее «потемках».

Я хочу снова повторить, что все меняется. То, что вчера казалось вам верхом совершенства, сегодня далеко от идеала. Если вы хотите духовно развиваться и расти, продолжайте свой путь внутрь себя, прислушивайтесь к внутреннему голосу, который скажет, что вам нужно в данный момент.

ИЗМЕНЕНИЕ ПОДХОДА К БИЗНЕСУ

Последние несколько лет у меня было собственное издательство. Мой девиз заключался в том, чтобы заниматься с удовольствием повседневной работой — отвечать на телефонные звонки, отвечать на письма — и не загадывать наперед. Постепенно издательство выросло. Вместо двух-трех человек в компании уже работало более двадцати.

Наше дело было основано на применении принципов духовного развития. Утром и перед

концом работы мы произносили аффирмации. Зная о том, что в основе бизнеса лежит конкуренция, мы не критиковали другие компании. Иначе — это вернулось бы к нам в удвоенном объеме.

Мы решили, что если собрались существовать на философской основе, то не будем действовать, опираясь на устаревшие концепции ведения бизнеса. При возникновении проблем мы обращались к аффирмациям, говоря о том, чтобы нам хотелось изменить.

У нас была звуконепроницаемая «комната для крика», где сотрудники могли «выпускать из себя пар», не боясь, что их услышат и осудят. Кроме того, мы отвели специальное место для медитаций и расслабления. В этой комнате мы всегда держали запас аудиокассет с музыкой для релаксации. Многие находили там спасение, когда наступали трудные времена.

Я помню, был период, когда у нас постоянно выходила из строя компьютерная система. Поскольку я верю, что машины и механизмы являются отражением состояния нашего сознания, то тогда я начала анализировать ситуацию именно с этой точки зрения. В результате я пришла к выводу, что мы все время передавали свою отрицательную энергию компьютерам и ОЖИДАЛИ их поломок. Я загрузила в компьютер программу аффирмаций: «Доброе утро. Как дела? Я хорошо работаю, когда меня любят. Я тебя люблю». Каждое утро, когда мы включали компьютеры, на экранах появлялось это приветствие. Удивительно, но факт: с тех пор ничего не ломалось.

Иногда мы относимся к вещам, которые происходят на работе, как к «катастрофам». Но мы должны видеть в них именно то, чем они являются на самом деле, — обыкновенными жизненными ситуациями, которые ВСЕГДА нас чему-нибудь учат. В моей жизни еще не было ни одной «катастрофы», которая не стала бы для меня хорошим уроком и не помогла бы мне выйти на новый уровень моего развития.

К примеру, недавно моя компания «Хей Хауз» испытывала определенные трудности. Мы уподобились экономической ситуации: сбыт нашей продукции то резко увеличивался, то падал вниз. В какой-то момент он упал и больше не поднялся — во всяком случае, тогда. Тем не менее, мы решили не обращать на это внимания и на протяжении нескольких месяцев тратили больше, чем получали. Любой владелец компании знает, что это крайне неразумный подход к делу. В конце концов я поняла, что лишусь компании, если не приму «драконовых мер».

Эти «драконовы меры» заключались в увольнении более половины моих сотрудников. Представьте себе, как трудно мне было на это решиться. Я помню, как вошла в конференц-зал и обрушила новость на головы моих коллег. По моим щекам текли слезы, но я знала: это должно быть сделано. Всем остальным было так же трудно, как и мне. Но я верила, что мои любимые коллеги очень скоро найдут себе новую и лучшую работу. Так оно и случилось почти со всеми. Некоторые создали собственные компании, которые сейчас преуспевают. В то сложное время я знала и верила, что эта жизненная ситуация обернется на пользу всем, кто имел к ней отношение.

Конечно, кое-кто говорил о том, что случилось самое худшее. Дескать, "Хей Хауз" лопнула как мыльный пузырь. Об этом говорили не только люди, которых я знала, — сплетни гуляли по все стране. Мы были поражены, что столько людей ЗНАЮТ нашу компанию, не говоря уж о ее финансовом положении. Должна признаться, мы получили удовлетворение, когда все мрачные прогнозы не подтвердились. Мы потуже затянули пояса и выстояли. Штат сотрудников стал значительно меньше; каждый из них был готов приложить все свои усилия, чтобы преодолеть полосу неприятностей. А главное — МЫ МНОГОМУ НАУЧИЛИСЬ.

Между прочим, сейчас у «Хей Хауз» прекрасно идут дела. Мои сотрудники в восторге от своей работы, а я —в восторге от них. Интересно, что никто из них не переутомляется, хотя работают все очень усердно. Мы издаем гораздо больше, чем когда бы то ни было,книг и процветаем во всех сферах нашей деловой жизни.

Я верю, что все, что ни делается, в конечном счете к лучшему. Иногда, особенно во времена

испытаний, это сложно понять. Вспомните какие-нибудь неприятные переживания, связанные с работой или с вашим прошлым вообще. Может быть, вас когда-то уволили или бросила супруга (супруг). А теперь постарайтесь взглянуть на эти ситуации как на маленькие частички огромного полотна. Не приобрели ли вы тогда опыт, с помощью которого добились в своей жизни многих хороших вещей? Я столько раз слышала такие фразы: «Да, это был кошмар. Но, если б не он, я никогда бы не встретил(а) такого-то и такого-то», или «...никогда бы не открыл(а) собственное дело», или «...не признал(а) бы вредности своей привычки».

Доверьтесь Божественному Разуму. Он дает возможность получать необходимый для нашего развития опыт. Доверившись, мы позволяем себе насладиться всем, что предлагает нам жизнь, — как хорошим, так и плохим. Постарайтесь применить полученные знания к вашей конкретной ситуации на работе. Заметьте, какие с вами произойдут изменения.

Те, у кого есть собственное дело, или те, кто руководит компанией, могут строить свою деятельность на постоянном общении с Божественным Разумом. Очень важно быть открытым со своими сотрудниками, позволять им свободно высказывать свою точку зрения. Соблюдайте чистоту и порядок на рабочих местах. Разбросанные вещи и суматоха в офисе являются отражением состояния сознания работающих там людей. Как можно в шуме и гаме заниматься интеллектуальной работой и правильно принимать решения? Вы можете утвердить на собрании девиз компании, который отражал бы ее основные цели. В «Хей Хауз» у нас была такая цель: «СОЗДАНИЕ МИРА, В КОТОРОМ БЕЗОПАСНО ЛЮБИТЬ ДРУГ ДРУГА». Когда вы позволяете Божественному Разуму действовать по всем направлениям бизнеса, тогда все движется к цели в соответствии с Божественным планом. И эта потрясающая возможность предоставляется вам.

Я вижу, как многие компании начинают меняться. Придет время, когда конфликты и соперничество заведут бизнес в тупик. Однажды мы все узнаем, что для каждого из нас есть дело. Мы благословим друг друга и пожелаем всем процветания. Компании начнут изменять приоритеты своей деятельности. Они поддержат стремление своих работников к творческому самовыражению; их продукция и услуги принесут пользу всей планете.

Люди хотят получать от работы больше, чем просто зарплату. Они хотят внести свой вклад в общее дело всего человечества и реализовать свои возможности. Желание делать добро на глобальном уровне победит материалистический подход к миру.

Безграничные возможности

Каждый из нас обладает неразрывной связью со Вселенной и жизнью вообще. Сила Внутри Нас, служит расширению горизонтов нашего сознания.

Теперь я хочу, чтобы вы пошли еще дальше. Вы уже сделали несколько шагов по пути духовного развития. Значит ли это, что вам больше нечего делать? Вы действительно собираетесь почивать на лаврах? Или вы понимаете, что внутренняя работа ведется в течение всей жизни, и что, однажды начав, вы уже не должны останавливаться? Конечно, можно устраивать себе выходные и уходить в отпуск, однако помните, что работы вам хватит на всю жизнь. Возможно, вам захочется спросить себя, какие области вашей жизни еще нуждаются в изменениях и что вам нужно вообще. Вы здоровы, счастливы, удачливы? Нашли ли вы себя в работе? Чувствуете вы себя в безопасности? Ощущаете ли вы спокойствие и уверенность в завтрашнем дне?

ОГРАНИЧИВАЮЩИЕ ИДЕИ ИЗ ПРОШЛОГО

Существует словосочетание, которое мне очень нравится: БЕЗГРАНИЧНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ. Впервые я задумалась над смыслом

этих слов, услышав их от моего учителя из Нью-Йорка Эрика Пейса. Именно благодаря им я научилась преодолевать те ограничивающие идеи, которые были привиты мне в детстве.

Когда я была маленькой, то не понимала, что критика не имеет никакого отношения к истине, а всего-навсего является следствием пустячных неприятностей или неудачно прошедшего дня. Я с готовностью смирилась с критикой в свой адрес, ошибочно приняв ее за истину. Она привела к серьезному ограничению моих внутренних возможностей и искажению представлений о самой себе. Пусть я и не была безобразной, тупой и неуклюжей, но именно такой я себя ощущала.

У большинства людей представления о жизни формируются до того, как им исполнится пять лет. В подростковом возрасте они слегка корректируются. А когда мы становимся старше, происходящие в нашем сознании изменения уже совсем незначительны. Когда я спрашиваю людей, почему у них по такому-то вопросу именно такое-то мнение, они, как правило, с удивлением для себя открывают, что пришли к нему в очень юном возрасте.

Таким образом, наша жизнь ограничена представлениями пятилетнего ребенка. Эти ограничения в свою очередь достались нам от наших родителей. Даже самые лучшие в мире родители не могут знать всего. У каждого человека есть свои собственные ограничивающие идеи. Их можно передавать другим. Поэтому мы говорим и делаем то же самое, что говорили и делали наши родители. Мы наизусть выучили фразы: «Это невозможно» и «Ничего не выйдет». Однако мы не нуждаемся в никаких ограничивающих идеях, какими бы важными они ни казались.

Некоторые из представлений могут носить позитивный характер и приносить нам пользу. Такие утверждения, как «переходя улицу, посмотри по сторонам» или «свежие фрукты и овощи укрепляют здоровье», исправно служат нам на протяжении всей жизни. Некоторые из утверждений могут быть полезны в молодости, но с годами утратить свою ценность. Например, мы говорим детям: «Не доверяй незнакомым людям». В пять лет — это актуально. Но в зрелом возрасте это может привести к изоляции и одиночеству. Как хорошо, что любые взгляды можно изменить!

Когда мы говорим: «Я не могу», или «Ничего не получится», или «У меня не хватит денег», или «Что подумают соседи?» — мы сами себя ограничиваем в мыслях и поступках. Что касается «соседей», то эта идея — одно из самых серьезных препятствий в нашей жизни. «Что подумают мои соседи, коллеги, друзья и все остальные?» Это весьма удачное оправдание бездействию, потому что мы рассуждаем так: «ОНИ бы так никогда не поступили. Им вряд ли это придется по вкусу. Не буду ничего делать». Самое смешное, что общество все время меняется, взгляды соседей меняются и очень сложно всем угодить.

Если кто-то говорит вам: «Никто еще не пробовал делать это таким образом», — вы имеете полное право ответить: «Ну и что?» Существуют сотни способов что-то сделать, поэтому выбирайте тот, который считаете лучшим. Мы повторяем абсурдные вещи, услышанные от других, например: «У меня не хватит сил», или «У меня уже возраст не тот», или «Я слишком молод», или «Я недостаточно высок», или «Мне бы родиться мальчиком (девочкой)».

Кстати, как часто вы произносите последнюю фразу? «Я женщина и не стану так себя вести» или «Я мужчина, и мне это не к лицу». Ваша душа не обладает сексуальностью. Я верю, что вы выбрали свой пол еще до того, как появились на свет. Именно такой опыт вы решили получить в этой жизни. Чувство неполноценности, связанное с тем, что вас не устраивает ваш пол, это не только плохая отговорка, но и верный способ отказаться от своей внутренней силы.

Ограничивающие идеи часто не позволяют нам познать безграничность своих возможностей: «Я не получил достаточного образования». Сколько людей позволяют этому утверждению встать у себя на пути! Мы должны осознать, что образование — это нечто придуманное группами людей, которые говорят: «Вы не можете ничего делать, пока не начнете подра-

жать нам». Мы можем принять эту ограничивающую идею или перешагнуть через нее. Я долгое время мирилась с тем, что «никуда не гожусь», потому, что в свое время бросила школу. Я считала это утверждение истинным. Я говорила: «У меня нет никакого образования. Я не могу мыслить. Я не могу получить хорошую работу. Я не умею ничего делать».

Но однажды я поняла, что сама установила для себя границы, которые не имеют никакого отношения к реальному положению вещей. Я отказалась от подобных идей и начала исследовать безграничность своих возможностей. Я поняла, что умею думать. Я открыла, что люблю общаться с людьми и легко приобретаю новые знания. Я обнаружила, что способна на такие вещи, которые раньше казались мне невероятными. Я навсегда покончила с ограниченностью.

ОГРАНИЧЕНИЕ ВНУТРЕННЕГО ПОТЕНЦИАЛА

Некоторые из вас думают, что все на свете знают. Грустно, но факт: «всезнайки» духовно не развиваются и не допускают в свою жизнь ничего нового. Согласны ли вы с тем, что существует Высший Разум и Высшая Сила, или думаете, что «все» сосредоточено в вашем физическом теле? Если вы считаете, что на вас свет клином сошелся, тогда я вам не завидую. Вы живете в страхе, и этот страх вызван ограниченностью вашего разума. Если вы понимаете, что существует Сила Вселенной, которая намного мудрее и могущественнее человека, и что мы — ЕЕ частичка, тогда для вас открыт путь к познанию своих безграничных возможностей.

Как часто вы поддаетесь влиянию ограничивающих идей? Каждый раз, когда вы произносите «не могу», вы ставите перед своим собственным носом знак «стоп». Вы добровольно отказываетесь от познания Внутренней Мудрости, перекрываете поток энергии, ведущей к духовному знанию. Хотите ли вы преодолеть ограниченность своих представлений? Сегодня вы проснулись с определенными мыслями в голове. Готовы ли вы изменить некоторые из них, ради того чтобы познакомиться с более высокими планами реальности? Этот процесс называется познанием, так как вы познаете сущность нового, которое скоро станет частью вашей жизни. Новые идеи могут гармонично сочетаться с уже существующими, а могут и привести к их дальнейшему развитию.

Вы когда-нибудь замечали, как приводя в порядок платяной шкаф, вы откладываете в сторону всю лишнюю и больше ненужную вам одежду? Вы складываете в кучу то, что собираетесь кому-то отдать, и выбрасываете вещи, которые пришли в полную негодность. Затем вы складываете одежду обратно в совершенно ином порядке. Таким образом вы упрощаете поиски нужной вещи и оставляете свободное место для новой одежды. Покупая новую вещь, вы втискиваете ее на полку между остальными вещами. Зато, когда шкаф разобран, место для обновки найти очень легко.

Нам необходимо обеспечить полный порядок в своих мыслях. Уборку нужно производить и в голове. Из нее необходимо периодически выбрасывать устаревшие идеи, освобождая место для новых. Таким образом, мы расчищаем дорогу к своим безграничным возможностям. Где есть БОГ, там все возможно, а Бог есть в каждом из нас. Продолжая придерживаться ограничивающих идей, мы не позволяем себе развиваться. Кто-то болен и мы говорим: «О, бедняга, как он страдает!» Вместо этого следует смотреть внимательней. Тогда мы увидим в этом человеке абсолютную истину бытия и поддержим исцеляющую его Божественную Силу. Понимаете ли вы, что возможности безграничны? Верите ли в чудеса?

Однажды случайный знакомый заявил в разговоре со мной, что взрослый человек не может меняться. Он жил в пустыни, страдал всеми возможными недугами и мечтал продать свой участок. Однако мой собеседник не желал менять своих привычек и уж тем более образа мышления, поэтому проявлял твердолобость во время переговоров с покупателями. Ему хотелось, чтобы все было так, как решит он, К

концу беседы для меня стало очевидным то, что продать участок ему будет нелегко. А все потому — что он не хотел перестроить свое мышление. Стоило только открыться новому — как земля была бы куплена.

РАСШИРЕНИЕ ВНУТРЕННЕГО КРУГОЗОРА

Как мы удерживаем себя от познания своих безграничных возможностей? Что еще нас ограничивает? Все страхи — результат нашей ограниченности. Если вы напуганы и говорите «не могу» и «не получится», что в таком случае происходит? Вы вскоре вновь столкнетесь с подобным опытом. Страхи вернутся к вам обратно. Безапелляционность суждений — также проявление ограниченности. Никому из нас не нравится, когда его судят. Однако сами мы очень любим посудачить и кого-нибудь «заклеймить». Каждый раз, когда вы ловите себя на критическом замечании или категоричном суждении, пусть даже по незначительному поводу, вспоминайте о том, что же приводит вас к возврату на исходные позиции. Может быть, вам захочется расширить свой внутренний кругозор, отказавшись от стереотипов мышления?

Существует разница между суждением и мнением. Многих из вас просят рассудить ту или иную ситуацию. Вы же фактически просто высказываете свое мнение. Мнение — это то, как вы к чему-то относитесь. Например: «Мне бы не хотелось этого делать. Красный цвет в одежде я предпочитаю синему». Зато, когда вы говорите что-то подобное тому, кто носит синий цвет, мнение превращается в суждение. Это глубоко неправильно, поэтому будьте внимательны. Помните, что критика всегда причиняет боль человеку либо наносит вред вам. Если кто-то спрашивает вашего мнения, постарайтесь избежать таких формулировок, которые приблизились бы к суждению или критике.

Аналогично, каждый раз, занимаясь самобичеванием, вы укладываете еще один кирпичик в стену, отгораживающую вас от внутренней мудрости. Обидели кого-то — попросите прощения и больше не обижайте. Не позволяйте чувству вины управлять вами, иначе оно не допустит ничего хорошего и приятного в вашу жизнь. Более того, чувство вины не имеет никакого отношения к событиям, произошедшим на самом деле.

Не желая прощать, вы создаете препятствия для своего внутреннего духовного развития. Умение прощать позволяет нам исцелять свои душевные недуги, корректировать духовные изъяны. Оно учит нас пониманию вместо обид и состраданию вместо ненависти.

Смотрите на свои проблемы как на возможность саморазвития. Когда вы сталкиваетесь с проблемами, начинают ли в вас говорить ограничивающие идеи? Думаете ли вы: «Бедный я, бедный. И за что же мне выпала такая доля?» Вам совсем не обязательно знать, чем закончится та или иная ситуация. Всегда доверяйте Силе и Божественному проявлению внутри себя. Утверждайте, что все прекрасно; все произойдет так, как будет лучше всего для вас. Если вы не будете отрицать безграничность своих возможностей, а откроетесь им, то решите все свои проблемы без труда. Вы можете все изменить. Изменения могут быть самого невероятного характера и произойти настолько неожиданными способами, что даже сложно себе представить.

Мы все бывали в жизненных ситуациях, когда приходилось обреченно вздыхать: «Я не знаю, что делать». Было похоже, что мы шли-шли и уперлись лбом в кирпичную стену. Однако, вот мы здесь и ничего страшного не произошло. Стена осталась далеко позади. Может быть, мы и не поняли, каким образом преодолели трудности, однако все-таки преодолели. Чем активнее мы объединяем свои усилия с космической энергией, Единым Разумом, Истиной и Силой внутри нас, тем быстрее реализуются их чудесные возможности.

СОЗНАНИЕ ГРУПП

Для нас крайне важно отказаться от любых ограничивающих идей и пробудить свое сознание для более космического восприятия дейст-

вительности. Эти процессы происходят в наше время гораздо быстрее, чем когда-либо в истории человечества. Недавно я видела график, который буквально поразил меня. На нем были отмечены процессы развития в различных сферах жизни человеческого общества. Сначала рост промышленности превысил развитие сельского хозяйства, а затем в 50-х годах нашего столетия начала развиваться информатика. В обращение вошли компьютеры и современные средства коммуникации.

Кроме того, на графике был отмечен рост человеческой сознательности. Эта кривая поднялась намного выше отметок о развитии средств информации. Можете ли вы себе представить, что это значит? Я много путешествовала, и куда бы я ни приезжала, везде я встречала людей, стремящихся к знанию. Я была в Мельбурне, Иерусалиме, Лондоне, Париже, Амстердаме — и в каждом из городов я знакомилась с группами людей, вставших на путь внутреннего совершенствования и расширения сознания. Они восхищены возможностями собственного разума и используют внутреннюю мудрость, чтобы контролировать свою жизнь и усваивать уроки, которые она предлагает.

Мы достигаем новых уровней духовности. Хотя религии до сих пор не достигли примирения, страсти постепенно теряют свой накал. Мы постепенно обретаем связь с друг другом на высшем уровне. Падение Берлинской стены и рождение свободы в Европе — ярчайший пример того, что в нашем сознании происходят изменения. Мы понимаем, что свобода — это право, которое даровано человеку самим фактом его рождения. Когда пробуждается сознание каждого отдельного человека, начинает меняться сознание общественных групп.

Каждый раз, используя свое сознание в позитивных целях, вы устанавливаете связь с другими людьми, делающими то же самое. И, напротив, проявляя негативизм, вы настраиваетесь на соответствующую волну. Каждый раз, когда вы медитируете, к вам присоединяются люди, которые в данный момент тоже погружены в медитацию. Каждый раз, занимаясь визуализацией, вы просите о счастье и для других людей.

Наша цель состоит в том, чтобы расширить границы своего сознания, оставить прежние стереотипы и начать свой путь вперед, в неизведанное. Наше сознание может творить чудеса в этом мире.

Безграничные возможности — это словосочетание включает в себя все единство сил, действующих в нашей Вселенной и за ее пределами. С чем вы едины? Можно быть единым и с негативными проявлениями этих сил. Например, возьмем предубеждение. Это одна из форм, которую принимает страх. Если вы относитесь к чему-то с предубеждением, то притягиваете к себе аналогично настроенных людей. А если вы открываете свое сознание и стараетесь общаться с миром на языке безусловной любви, то вы с теми, кто находится на подъеме кривой графика роста сознательности. Вы хотите оказаться в хвосте или идти вперед?

Насколько сильно вы хотите расширить горизонты своего сознания? Готовы ли вы обогнать «соседей»? Готовы ли заменить «не могу» на «могу»?

Когда вы слышите, что что-то нельзя излечить, знайте: это — неправда. Помните, что существует более могущественная Сила. «Неизлечимая болезнь». Я понимаю это выражение так: «не излечимая средствами современной медицины». Но это не значит, что исцеление невозможно. Чтобы исцелиться, нужно погрузиться внутрь себя и найти там лекарство.

Известны случаи исцеления от всех когда-либо существовавших на Земле болезней. Когда мы смиряемся с поражением и впадаем в уныние, мы подписываем себе приговор. Мы должны подходить ко всему позитивно: только так можно найти ответы на мучающие нас вопросы. Пора использовать Внутреннюю Силу, чтобы исцелить себя.

ДРУГИЕ НАШИ СПОСОБНОСТИ

Как говорят, мы используем только 10% своего мозга. Что же могут остальные 90% ? Я думаю, что для человека вполне естественно

обладать тем, что мы называем «экстрасенсорными» способностями, то есть — умением читать мысли, предвидеть события и т.д. Мне кажется, мы просто не позволяем себе их использовать. Не позволяем, потому что не верим в свои силы. У нас на это есть причины. Маленькие дети очень способны к телепатии или телекинезу. Но, к сожалению, родители все время их одергивают: «Хватит сочинять» или «Хватит безобразничать». И, постепенно дети утрачивают эти феноменальные способности.

Я уверена, что человеческий разум способен творить чудеса. Например, у меня есть такое подозрение, что я бы могла добраться из Нью-Йорка до Лос-Анджелеса без самолета. Если бы, конечно, я научилась телепортироваться. Честно говоря, я слабо представляю себе, как это можно сделать, но тем не менее верю: можно.

Я думаю, что мы способны достичь пределов невозможного, но пока еще не обладаем достаточным для этого знанием. Это связано с тем, что мы еще не научились использовать знания себе во благо. Вероятно, мы можем причинить кому-то боль, если получим к этим знаниям доступ. Мы действительно должны стремиться к такому состоянию, когда сможем общаться со всеми, основываясь на принципах безусловной любви. Тогда мы сможем приступить к освоению оставшихся 90% нашего мозга.

ХОЖДЕНИЕ ПО УГЛЯМ

Сколько из вас слышали о хождении по углям? Когда бы я ни задавала этот вопрос на своих семинарах, всегда поднимается несколько рук. Нам всем известно, что ходить по раскаленным углям невозможно, не так ли? Никто не может пройти по углям и не обжечь ступни. Однако люди ходят по углям, и это не сверхлюди, а такие же, как мы с вами. Вполне возможно, что они научились углехождению за одно занятие.

У меня есть друг Дарби Лонг, который работает с доктором Карлом Симонтоном, специалистом по раковым заболеваниям. Они проводят для раковых больных недельные занятия, во время которых демонстрируют хождение по углям. Дарби сам неоднократно ходил по углям, а также обучил этому множество людей. Я всегда думаю, насколько удивительным должен быть этот опыт для участников занятий. Он, наверное, переворачивает их сознание и соответственно — жизнь. Мне кажется, это один из лучших способов расстаться с ограничивающими идеями.

Я верю в то, что Энтони Роббинс, первый, кто начал ходить по углям в нашей стране, пришел в это мир, чтобы совершить что-то поистине выдающееся. В течение долгого времени он изучал НЛП — нейролингвистическое программирование, методику, с помощью которой можно изменять модели человеческого поведения. Когда Тони услышал о хождении по углям, он решил непременно научиться этому искусству, а затем обучить ему других. Один йог сказал ему, что, для того чтобы пройти хоть раз по углям, потребуются годы тренировок и медитаций. Однако с помощью методов НЛП Тони освоил углехождение всего за несколько часов. И он понял: если ему это удалось, значит, пройти по углям может каждый. Он уже много лет учит людей ходить по горячим углям и не потому, что это забавный трюк, а потому, что так можно выйти за рамки своих ограничивающих идей и страхов.

ВСЕ — ВОЗМОЖНО

Повторяйте вместе со мной: «Я ЖИВУ В МИРЕ БЕЗГРАНИЧНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ. У МЕНЯ ВСЕ ХОРОШО». Задумайтесь на секунду над этими словами. ВСЕ ХОРОШО. Не что-то, не чуть-чуть, а ВСЕ ХОРОШО. Поверив, что все возможно, вы позволяете всем ответам и решениям прийти в вашу жизнь.

Возможности безграничны. А вот воспользуемся ли мы ими, это уже наше личное дело. Или дело определенной группы людей. Мы либо «сидим в четырех стенах» своей ограниченности, либо вырываемся на свободу и наслаждаемся тем новым опытом, который предлага-

ет нам жизнь. Постарайтесь относиться к себе объективно. Наблюдайте за теми процессами, которые происходят внутри вас, за вашими ощущениями, реакциями, убеждениями. Избегайте комментариев и резких суждений. Когда вам это удастся, вы начнете использовать свои безграничные возможности.

ЧАСТЬ 5

ОТПУСТИТЬ ОТ СЕБЯ ПРОШЛОЕ

Жизнь на нашей планете становится сознательной. Мы начинаем осознавать самих себя.

Изменения и переходный период

Некоторые люди скорее предпочтут покинуть этот мир, чем измениться.

Меняться — это то, что с нашей точки зрения, должны делать другие, не так ли? Когда я говорю о «других», то на самом деле имею я имею в виду правительство, воротил бизнеса, начальство, штат сотрудников, налоговые инспекции, иностранцев, школу, жен, мужей, матерей, отцов, детей и.т.д. Кого угодно, кроме нас, собственной персоной. Мы сами не хотим меняться, зато мечтаем, чтобы изменились все остальные и наша жизнь стала прекрасной. Но все же: любые изменения могут исходить только от нас самих.

Измениться — это значит освободиться от ощущения одиночества и собственной никчемности, избавиться от злости, страха и боли. Мы учимся душевному равновесию и создаем жизнь, в которой нет места суете. Мы учимся расслабляться и наслаждаться жизненным опытом, который выпадает на нашу долю. Мне нравится ко всему подходить с такими словами: «ЖИЗНЬ ЧУДЕСНА. ВСЕ ПРЕКРАСНО В МОЕМ МИРЕ И БУДЕТ ЕЩЕ ЛУЧШЕ». Таким образом, для меня ровным счетом не имеет значения, в каком направлении течет моя жизнь. Я знаю: все будет прекрасно. Я наслаждаюсь жизнью в любых ситуациях и при любых обстоятельствах.

У одной женщины, посещавшей мои лекции, началось в жизни то, что мы называем «черной полосой». В наших беседах постоянно фигурировало слово «БОЛЬ». Как-то она спросила меня, нельзя ли его заменить каким-нибудь другим словом. Я вспомнила о ситуации, когда, закрывая окно, прищемила себе палец. Тогда я решила не поддаваться боли. Помните, «положи палец в рот — отхватит руку по локоть»? Так могло произойти и со мной. Вместо этого я начала проводить над собой внутреннюю работу, а именно утверждать, что то, что я испытываю, называется ОЩУЩЕНИЕМ. Я как бы наблюдала за своими переживаниями немного со стороны. Наверное, именно это помогло мне вылечить палец в кратчайшие сроки, а также справиться с ситуацией, которая могла бы оказаться для меня крайне неприятной. Иногда, ситуация полностью меняется, даже если мы чуть-чуть переставляем акценты в своих мыслях.

Относитесь к изменениям, как к уборке квартиры. Сначала одно, потом второе, и глядишь — все блестит. Не торопитесь. Не важно большой или маленький шаг вы сделали вперед, результаты все равно будут. Даже, если вы изменитесь самую малость, все равно будете чувствовать себя лучше.

Я была на праздновании Нового Года в Церкви Религиозной Науки, где услышала от Преподобного О.С. Смита слова, которые заставили меня призадуматься:

«Наступил новый год, но вы должны понять что он вас не изменит. Это — всего-навсего новый год, с приходом которого в жизни ничего не меняется. Единственный способ добиться каких-либо изменений, сделать это самому».

Совершенно верно. Люди строят очень много радужных планов но грядущий год. Но

поскольку они внутренне не меняются, их планы рушатся. «Я больше не выкурю ни одной сигареты», — говорит кто-то. Он облекает свое решение в форму отрицания. Вместо этого следует дать подсознанию позитивную установку: «У меня пропадает всякое желание курить, и я освобождаюсь от этой привычки».

Что вы можете сделать для себя в этом году хорошего — того, что не сделали в прошлом? Подумайте. От чего бы вам хотелось освободиться? Что бы вы хотели изменить в своей жизни?Готовы ли вы сделать это?

Удивительно, но с того момента, когда вы заявили о своем стремлении к переменам, Вселенная начинает вам помогать. Она обеспечивает вас всей необходимой информацией. Она может прийти к вам в различной форме. Книга, кассета, учитель, брошенная знакомым фраза — что-то обязательно поможет вам изменить свою жизнь.

Иногда перед подъемом бывает спад. В этом нет ничего страшного, потому что процесс начался. Клубок впечатлений, событий и убеждений прошлых лет постепенно распутывается. Не бойтесь. Пусть вам не кажется, что ничего не происходит. Продолжайте заниматься аффирмациями и укреплять свою веру в лучшее.

ПУТЬ К УСПЕХУ

Конечно, с того момента, как вы приняли решение о необходимости перемен до получения конкретных результатов, проходит какое-то время. Я называю этот период «переходным». Вы колеблетесь между старым и новым. Вы мечетесь туда-сюда между тем, что было, и между тем, что должно быть. Это абсолютно нормальный и естественный процесс. Часто я слышу, как люди говорят: «Хорошо, но я все это знаю». В таких случаях я отвечаю: «А применяете ли вы свое знание на практике?» Знать и делать — это две ступени на пути саморазвития. Для того чтобы обрести силу и довести до конца начатые изменения, нужно время. Время и непрерывные усилия.

Например, многие два-три раза произносят аффирмацию и считают, что этого достаточно. А потом они жалуются, что только даром потратили драгоценное время, потому что аффирмации — глупое и бесперспективное занятие. Изменение требует непрерывного действия. И, как я уже говорила, самое важное — это то, как вы поступаете в промежутках между повторением аффирмаций.

Сейчас у вас переходный период. Не забывайте хвалить себя за малейшие достижения в это трудное для вас время. А также не нужно ругать себя, если где-то у вас что-то не получилось. Не превращайте процесс изменений в пытку. Используйте все имеющиеся у вас средства для того, чтобы идти вперед. Помогите своему внутреннему ребенку поверить в то, что он в безопасности.

Автор Джеральд Ямпольский говорит, что любовь — это освобождение от страха. Любовь и страх исключают друг друга. Если нами руководит не любовь, то — страх. Чувство одиночества, ощущение злости, вины — все это порождения страха. Мы хотим расстаться с ним и выбираем любовь.

Меняться можно по-разному. Что вы каждый день делаете, чтобы хорошо себя чувствовать? Вы же не будете ради этого ругать других людей и играть роль мученика? Так что же вы все-таки делаете? Как вы достигаете мира с самим с собой и окружающими? Если вам это пока не удается, готовы ли вы измениться? Хотите ли вы сделать шаг к обретению внутренней гармонии?

Еще один вопрос, который непременно следут себе задать: «Насколько серьезен я в своем желании измениться?» Может быть, вам нравится жаловаться на жизнь? Или вы действительно хотите сделать ее лучше? Если вы хотите измениться, то так оно и будет. Если вы готовы усердно работать над собой, тогда все у вас будет хорошо. Я не имею над вами никакой власти и не могу вас заставить что-либо сделать. И уж конечно, я не могу пройти ваш путь вместо вас. Вы сами обладаете достаточной внутренней силой, чтобы справиться со всеми

своими проблемами, — не забывайте об этом.

Не забывайте проверять себя. Несколько раз в день останавливайтесь и задавайте себе вопрос: «Почему я это делаю?» Что я думаю об этой ситуации? Каковы мои действительные намерения? Хочу ли я делать то, о чем меня просят эти люди? Как я к этому отношусь? Будьте честным с самим собой. Признавайтесь себе в своих мыслях и чувствах. Не живите на автопилоте «что хочу, то и делаю» — это не оправдание. Если ваши переживания не носят позитивного характера, постарайтесь понять, почему это происходит. Когда впервые вы столкнулись с этой проблемой? А дальше вы знаете, что вам делать. Обратитесь за советом к своей Внутренней Мудрости.

СТРЕСС — СИНОНИМ СТРАХА

В наши дни стресс стал популярной темой для разговоров. Такое ощущение, что все вокруг по той или иной причине находятся в состоянии стресса. Слово «стресс» навязло у меня в ушах. По-моему, с его помощью описывают все неприятные ситуации. «Я в состоянии стресса», или «Это стрессовая ситуация», или «Ох уж этот стресс». Стресс, стресс...

В моем восприятии «стресс» — это реакция на постоянно происходящие в жизни изменения, порожденная страхом. Это — оправдание, с помощью которого мы избегаем ответственности за свои чувства. В двух словах, стресс — это родной брат страха. Он выполняет все его функции.

В следующий раз, когда вы решите, что находитесь в состоянии стресса, спросите себя: «Что меня пугает? Чем я так себя перегрузил? Какую тяжесть взвалил на себя? Почему я растрачиваю свои силы?» Выясните, что вы с собой сделали, что привело к появлению внутри вас страха, препятствующего обретению внутреннего покоя.

Стресс — это отсутствие гармонии внутри вас и мира с самим собой, душевное неравновесие. Нельзя быть в состоянии покоя и стресса одновременно. Находясь в состоянии покоя, вы делаете все последовательно. Обстоятельства не берут над вами верх. Если же вы испытываете стресс, помогите себе освободиться от страха. По жизни нужно идти вперед с чувством уверенности в собственной безопасности. Не думайте, что стресс — это крушение всех надежд. И не используйте это слово в таком значении. Не наделяйте его чрезмерной силой. Ничто не обладает достаточной силой, чтобы одержать над вами победу.

ВЫ — ВСЕГДА В БЕЗОПАСНОСТИ

Жизнь — это череда постоянно открывающихся и закрывающихся дверей. Вы ходите из комнаты в комнату, испытывая различные по своему характеру переживания. Многие из нас хотели бы запереть те двери, что ведут к негативным стереотипам мышления и поведения, препятствиям, ситуациям прошлых лет, которые больше не представляют из себя никакой ценности и не приносят пользы. И многие из нас распахивают настежь новые двери и находят за ними чудесные переживания.

Двигаясь по жизни, необходимо напоминать себе, что вы в полной безопасности. Все меняется. И не более того. Доверьтесь своему Высшему «я». Позвольте ему вести и направлять вас по тому пути, который наиболее благоприятен для вашего духовного роста. Джозеф Кэмбелл однажды сказал: «Идите по пятам блаженства».

Наблюдайте за собой, когда открываете двери к радости, покою, исцелению, благополучию и любви, когда входите в двери, за которыми узнаете, что такое сострадание, прощение, свобода, чувство собственного достоинства, уважение и любовь к самому себе. Вы — вечны. Ваше движение от переживания к переживанию бесконечно. Даже когда вы переступите через порог последней двери на планете — это еще не конец. Для вас начинается новое путешествие.

В конечном счете вы не можете насильно кого-нибудь изменить. Но в своих мыслях вы

можете создать для окружающих такую атмосферу, где они бы имели возможность самостоятельно меняться. Если, конечно, у них возникнет такое желание. Однако каждому человеку положено усвоить свои собственные уроки, и вы не можете никого в этом отношении заменить. Что бы вы ни делали, жизненная ситуация будет повторяться, пока тот, кому она предназначена, не справится с ней собственными усилиями.

Любите своих братьев и сестер. Позволяйте им быть такими, каковы они есть. Знайте, что внутри них — истина, и, если они захотят, то в любой момент смогут изменить себя.

Мир, в котором безопасно любить друг друга

Мы можем либо разрушить планету, либо исцелить ее. Каждый день посылайте хоть капельку любви и исцеляющей энергии нашей планете. То, как мы работаем с нашим сознанием, крайне важно.

На нашей планете наступило время глобальных изменений. Мы движемся от старых идей к новым. Астрологи связывают этот период с наступлением Эпохи Водолея. Лично для меня астрология, нумерология, хирология — всего лишь различные методы описания жизненных процессов. Они помогают нам взглянуть на жизнь другими глазами.

В Эпоху Рыб мы смотрели на других людей как на средство собственного спасения. В Эпоху Водолея, в которую мы входим, люди начинают осознавать свои собственные возможности и понимать, что сами способны себя спасти.

Не чудесно ли чувствовать свою свободу и возможность изменить то, что нам не нравится? Мне кажется, что меняется не столько планета и время, сколько наше сознание и способность к восприятию действительности. Мы наконец начинаем понимать, в чем причина таких явлений, как неблагополучные семьи, унижение детей и опасность, грозящая планете в целом.

Мы начинаем смотреть на Землю как на целостный организм, который живет и дышит: как на живое существо во всех его проявлениях. Мы слышим, как бьется ее сердце. Мы знаем, что она заботится о своих детях. Она дает нам все, в чем мы только можем нуждатьея. Земля — гармонично работающий организм. Если вы проводите день в лесу или просто где-нибудь на природе, то убедитесь, насколько совершенно все на ней устроено. Земля создана таким образом, чтобы существовать в идельном и прекрасном равновесии.

Мы, люди — венец творения, — знаем так много, и, однако, делаем все возможное, чтобы уничтожить эту планету, нарушить царящую на ней гармонию. Этому в значительной степени способствует наша жадность. Мы думаем, что нашей учености нет границ, и все же движимые своим неведением и жадностью, убиваем живой и дышащий организм, частью которого сами являемся. Если мы разрушим Землю, то где же будем жить?

Я знаю, что, когда говорю людям о том, что о Земле надо заботиться, у них голова идет кругом от проблем, которые предстоит решать. Нам кажется, что один человек не способен повлиять на общее положение вещей. Но это не так. Если каждый сделает хоть самую малость, то общими усилиями проблемы могут быть решены.

Возмем такой пример. Мы, американцы, привыкли к тому, что все товары в магазинах тщательно упакованы, принеся покупку домой, мы снимаем пластиковую обертку и выбрасываем ее в мусорный ящик... А куда она потом девается? Отправляется на свалку. Эти свалки неумолимо растут, все больше загрязняя поверхность нашей планеты. Ну и что, скажете вы, разве так трудно решить эту проблему? Оказывается, да...

Несколько лет назад я была в Мехико, где, помимо всего прочего, заглянула на местный рынок. Я была просто очарована видом лежащих горами фруктов и овощей. Они, конечно, не были такими красивыми, как наши «химиче-

ские», зато выглядели очень естественно и съедобно. Некоторые из моих спутников сморщили нос, бросив взгляд на все это изобилие. Причина их странного поведения открылась для меня чуть позже, когда мы подошли к мешкам с приправами. Это было настолько колоритно! Но мои друзья решительно завертели головами и заявили, что никогда не купят специи прямо из мешка. Я поинтересовалась, почему. Подумав, они ответили, что в мешке специи пачкаются. На мое очередное «почему?», я получила следующий ответ: «Как же? Они же не упакованы!» Я не могла не рассмеяться. Где же, по их мнению, держат специи до того, как поместить в упаковки из пластика? Наша психология устроена так, что мы отвергаем все, что не обернуто красиво и не перевязано ленточкой.

Давайте же научимся обращать внимание на мелочи и хоть что-то делать, хоть как-то менять свои привычки ради спасения окружающей среды. Уже одно то, что вы ходите в магазин с одной и той же матерчатой сумкой или закручиваете кран с водой, пока бреетесь или чистите зубы, является вашим вкладом в дело спасения планеты.

В моем офисе мы сохраняем все, что можно. Ответственный за эксплуатацию зданий каждую неделю собирает ненужные листы бумаги и отправляет их на переработку. Когда это возможно, мы печатаем книгу на бумаге, прошедшей вторичную переработку, хотя это и стоит несколько дороже.

У меня есть хобби — органическое садоводство. Я выкопала в саду компостную яму. Туда идут все отходы растительного происхождения. Ни один листик не пропадает в моем хозяйстве — ни салатный, ни с дерева. Я верю в то, что все, что взято у земли, должно к ней возвратиться. И мой прекрасный сад щедро одаривает меня всеми необходимыми мне продуктами.

ЕШЬТЕ ПИТАТЕЛЬНЫЕ ПРОДУКТЫ

Наша планета располагает любой пищей, в которой мы нуждаемся Употребляя растительную пищу, мы гарантируем себе здоровье, потому что такое питание — соответствует замыслу самой природы. Однако мы — великие умники — едим консервированные, подвергнутые химической обработке продукты, а потом удивлямеся, откуда берутся болезни. Многие из нас придерживаются диеты только на словах: Мы говорим: «Да-да, об этом мы слышали» — и тянемся за очередной конфетой в яркой обертке.

Недавно я прочла, что у молодых людей уже в 20 лет ослаблена иммунная ситема. Если мы не даем нашему организму натуральной пищи, в которой он нуждается для осуществления процессов регенерации клеток, то на что мы можем рассчитывать к концу жизни? Добавьте сюда еще наркотики, сигареты, алкоголь и небольшие, но регулярные дозы самоотвращения, и вы получите портрет идеального кандидата на обладание всеми существующими в мире болезнями.

Я часто думаю, почему мы не можем осознать элементарных вещей? Тысяча людей в день умирает от курения. Это 365 тысяч людей в год. Более 500 тысяч людей каждый год умирают от рака. И миллион людей — от сердечных приступов. Миллион людей! Зная это, почему же мы продолжаем бегать в Макдональдс и плюем на свой организм?

ИСЦЕЛИТЬ САМИХ СЕБЯ И СВОЮ ПЛАНЕТУ

Когда мы были маленькими, то хотели, чтобы нас любили такими, какие мы есть — худые, толстые, некрасивые или чересчур стеснительные. Мы пришли на Землю, чтобы познать безусловную любовь; в первую очередь — к себе самим, а затем и к другим людям. Нам необходимо избавиться от мысли, что мир делится на НАС и НИХ. Но МЫ без НИХ — это абсурд. Есть только МЫ. Нет таких людей, которые были бы хуже остальных и поэтому стали бы никому не нужны.

У каждого из нас имеется перечень ТЕХ людей, которые живут где-то ТАМ. Мы не можем

считать себя духовно развитыми личностями, пока хоть один человек находится для нас ТАМ, а не ЗДЕСЬ. Многие из нас выросли в семьях, где предубеждение было совершенно нормальным и естественным явлением. Та или иная группа людей традиционно считалась недостаточно хорошей. Мы унижаем других людей, пытаясь сами за счет этого вырасти. Однако, думая, что кто-то «недостаточно хорош», мы на самом деле заявляем о том, что недостаточно хороши сами. Помните: принцип зеркального отражения?

Я часто думаю о том, почему многие отказываются протянуть руку помощи больным спидом. Мы никак не можем понять, что ни в одной болезни нет ничего постыдного. Болезнь говорит о наличии проблем. Чем серьезнее болезнь — тем серьезнее проблема. Что касается спида, то, с моей точки зрения, — это результат загрязнения окружающей среды. Вы, кстати, слышали о том, что в Калифорнии дельфины гибнут от иммунного дефицита? Мы так испоганили нашу Землю, что многие растения больше нельзя есть. Мы убиваем рыбу в наших водах. Мы загрязняем воздух настолько, что выпадают кислотные дожди, а в верхних слоях атмосферы образовалась озоновая дыра.

Я читала статью, в которой говорилось о том, что в следующем столетии многие болезни будут вызваны новым видом бактерий, поражающих слабую иммунную систему. Этот бактериологический вид начнет мутировать так, что не помогут никакие лекарства. Очевидно, чем больше мы укрепляем нашу иммунную систему, тем быстрее мы исцелим себя и нашу планету. И это относится не только к нашей физической иммунной системе, но также и к области мыслей и эмоций.

Я считаю, что такие процессы, как исцеление и лечение, приводят к различным результатам. Я думаю, что для исцеления необходимы объединенные усилия нескольких или по крайней мере двух человек. Один из них — вы. Если вы ожидаете, что все уладит ваш доктор, то не надейтесь на исцеление. Он лишь сможет помочь вам избавиться от симптомов, но никогда не докопатеся до истоков проблемы. В процессе исцеления обязательно должны принимать участие вы сами. В этом заключается подход холистической медицины: лечится не конкретная болезнь, а человек как целостный организм.

Наши убеждения неверны не только на индивидуальном, но и на социальном уровне. Есть люди, которые говорят, что у них в семье «у всех больные уши». Другие верят в то, что если попасть под дождь, то непременно заболеешь. Или если в офисе кто-то заболеет, то болезнь мигом передастся другим сотрудникам. Дело не в вирусе, а в «заразности» самой идеи.

Многие считают, что болезни — это наследственное. Я не думаю, что это обязательно так. Но вот модели мышления и поведения родителей действительно передается по наследству. Дети очень восприимчивы. Они начинают подражать своим родителям даже в их болезнях. Если у отца происходит спазм кишечника, когда он начинает злиться, то ребенок вполне способен научиться этому у него. Всем известно, что рак не заразен. Так почему же он в семье переходит из поколения в поколение? А потому, что стереотип обиды — тоже явление семейного характера. Обиды «наслаиваются» одна на другую, пока в конце концов не образуется опухоль.

Давайте откроемся невероятным возможностям этого десятилетия. Мы можем превратить последние годы этого столетия в годы исцеления. Мы обладаем Внутренней Силой для того, чтобы навести порядок в своем теле, своих эмоциях, в любой области нашей жизни. Образ жизни, который каждый из нас выбирает, будет иметь огромное значение для нашего личного будущего и для планеты в целом.

ВО ИМЯ ВСЕОБЩЕГО И СОБСТВЕННОГО СЧАСТЬЯ

Эти десять лет можно использовать для того, чтобы применять методы индивидуального развития ко всей нашей планете. Если вы все делаете только «ради счастья на Земле», забывая о себе, тогда гармонии не будет. А если вы работаете только с самим собой и в своих инте-

ресах — равновесие тоже не установится.

Поэтому, давайте посмотрим, как можно привести себя в равновесие с окружающей средой. Мы знаем, что мысли создают и формируют нашу жизнь. Мы не всегда подходим к жизни с философской точки зрения, однако с какими-то основными положениями мы все-таки согласны. Например с тем, что изменить мир можно, лишь изменив свое мышление, свое представление о нем.

Если бы всю энегрию, которую мы вкладываем в жалобы и стенания, можно было бы пустить на аффирмации и визуализацию иного положения вещей, то в этом мире непременно бы начались изменения в лучшую сторону. Помните, каждый раз, когда вы о чем-нибудь думаете, между вами и мыслящими сходным образом людьми протягиваются невидимые нити. Если вы других судите, критикуете и предвзято к ним относитесь, то постоянно вызываете к себе аналогичное отношение. Зато, медитируя и стремясь к миру с самим собой, вы вступаете в контакт с похожими на вас людьми. Вы можете не выходить из дому, быть прикованным к постели и все же способствовать делу исцеления планеты — своим стремлением достичь состояния внутреннего покоя.

Есть одно замечательное упражнение, которым я хочу с вами поделиться. Выберите какое-нибудь место на планете, которое вам бы хотелось исцелить. Оно может быть где угодно — на другом конце света или совсем рядом, за углом. Представьте, что в этом месте царит мир и спокойствие. Его жители сыты, одеты и обуты. Они чувствуют себя в полной безопасности. Они счастливы. Каждый день улучайте момент, чтобы представить себе эту картину.

Вложите в это занятие всю свою любовь, и тогда вы ускорите процесс исцеления. Вы играете в нем очень важную роль. Внутри вас скрываются несметные духовные сокровища и поразительные таланты. Используйте их, чтобы изменять энергию на этой прекрасной и хрупкой голубой планете, которую мы называем своим домом.

Да будет так!

ПОСЛЕСЛОВИЕ

Помню, раньше я не умела петь. Правда, я и сейчас пою не очень хорошо, но, во всяком случае, мне уже не страшно слышать свой собственный голос. Я первая затягиваю песню в конце семинара или на встрече группы поддержки. Возможно, когда-нибудь в будущем я возьму несколько уроков и научусь петь по-настоящему

Однажды, когда я запела, звукооператор отключил мой микрофон. Мой ассистент Джозеф Ваттимо спросил: «Что вы делаете?» На что оператор ответил: «Она же фальшивит». Я ужасно смутилась. Теперь это для меня не играет ровным счетом никакой роли. Я пою от чистого сердца, и, кажется, в этот момент оно раскрывается чуточку больше.

В моей жизни было много странных и необычных событий. Однажды, когда я работала с людьми, зараженными спидом, мое сердце открылось по-настоящему.

В октябре 1987 года Джозеф и я отправились в Вашингтон, чтобы принять участие в марше за оказание правительственной помощи больным спидом. Я не знаю, как описать, что я испытала при виде полотен, составленных из фотографий и листков с биографическими данными людей, умерших от спида.

В шесть часов утра мы начали зачитывать вслух имена с полотен. Я стояла и держала в руках список имен, который предстояло зачитать мне. Я очень волновалась. Вдруг кто-то дернул меня за рукав: «Можно вас спросить?» Я обернулась и увидела молодого человека. В тот же самый момент его взгляд упал на значок с моим именем и он воскликнул: «Боже мой! Луиза Хей!» Он разрыдался и бросился мне на шею. Мы держали друг друга в обьятиях, а он все всхлипывал и всхлипывал. Наконец молодой человек смог взять себя в руки. Он рассказал мне, что его любимый читал мою книгу много раз. Перед смертью он попросил друга найти в ней его любимое место, и они вместе его прочитали вслух. Перед тем как навсегда закрыть глаза, он произнес: «Все — прекрасно».

А теперь я стояла прямо перед его другом. Он был крайне взволнован. Когда он немного

пришел в себя, я ему напомнила, что он о чем-то хотел меня спросить. Оказалось, что он не успел подготовить листок с биографическими данными своего любимого и решил просто попросить кого-нибудь включить имя в список. Меня он встретил совершенно случайно. Мне хорошо запомнился этот случай, потому что тогда я поняла, насколько просты самые важные в жизни вещи.

Я хочу поделиться с вами цитатой из книги Эмметта Фокса, одного из самых известных учителей 40—60-х годов и просто прекрасного человека:

«Нет таких трудностей, которые любовь не может победить. Нет таких болезней, которые любовь не может исцелить. Нет такой двери, которую любовь не откроет. Нет такой пропасти, через которую любовь не перекинет мост. Нет такой стены, которую любовь не преодолеет. Нет такого греха, которого любовь не искупит. И не имеет значения, насколько глубоко в нашу жизнь уходит корнями зло. Насколько безнадежно наше будущее. Насколько спутан клубок. Осознание любви преодолеет все преграды. Если бы вы умели себя любить, то стали бы самым счастливым и самым могущественным человеком в мире».

И вы знаете, что это правда. Это — слова истины. Как же вам достичь той исходной точки, где вы станете самым счастливым и самым могущественным в мире человеком? Мне кажется, путешествие во внутреннем пространстве только начинается. Мы еще только делаем первые шаги к познанию той Силы, которая скрывается внутри нас. Мы не сможем обрести ее, если будем все время напряжены и внутренне сжаты. Чем больше мы откроемся самим себе, тем скорее почувствуем поддержку энергии Вселенной. Мы способны на поистине невероятные достижения.

Вдохните несколько раз полной грудью. Позвольте грудной клетке расправиться и дать сердцу забиться свободно. Продолжайте заниматься — и рано или поздно барьеры начнут рушиться. Сегодня — первый день вашего путешествия к обретению счастья и Внутренней Силы.

Я люблю вас,

Луиза Хей

ПРИЛОЖЕНИЕ

Медитации для личного и планетарного исцеления

Будьте признательны себе за сохранение внутреннего стержня, когда вокруг царит хаос. Будьте признательны себе за смелость и за то, что делаете гораздо больше, чем могли предположить.

В конце семинара мы обычно разбиваемся на группы из трех человек и беремся за руки. Это прекрасный способ получить энергию, а также поделиться ею с теми, кто не умеет просить о помощи. Часто в такие моменты люди испытывают необыкновенные ощущения.

Я бы хотела поделиться с вами некоторыми из медитаций, которые мы используем во время семинаров. Было бы замечательно, если бы вы проводили эти медитации либо индивидуально, либо в группе единомышленников.

ОБЩЕНИЕ С ВНУТРЕННИМ РЕБЕНКОМ

Постарайтесь увидеть своего внутреннего ребенка любым доступным для вас способом. Обратите внимание, как он выглядит, как он себя чувствует. Утешьте его. Извинитесь перед ним. Скажите ему, что жалеете о том, что покинули его. Вас не было так долго, а теперь вы желаете наверстать упущенное. Обещайте этому малышу, что больше никогда его не покините. В любой момент он может протянуть руку и дотронуться до вас. Вы всегда будете с ним. Если он напуган, обнимите его. Злится — ничего страшного, он имеет право на выражение гнева. Скажите ему, что очень его любите.

Вы обладаете достаточной силой, чтобы создать мир, в котором вам бы хотелось жить со своим малышом. Это — сила вашего разума и ваших мыслей. Посмотрите, как чудесен мир, который вы создаете. Посмотрите, как спокоен, счастлив и расслаблен ваш внутренний ребенок. Он чувствует себя в полной безопасности, смеется и играет с друзьями. Вот он куда-то беззаботно бежит. Дотрагивается до головок цветов. Обнимает дерево. Берет яблоко и с удовольствием кусает его сочную, вкусную мякоть. Играет с щенком или котенком. Смеется от радости и подбегает к вам, чтобы крепко обнять

Вы только взгляните на себя и на своего малыша. Вы так счастливы вдвоем! Вы здоровы, красивы и живете в замечательном и надежно защищенном месте. У вас прекрасные отношения с родителями, друзьями и коллегами. С вами все всегда приветливы, куда бы вы ни пришли. Пусть ваша любовь будет особенной и неповторимой. Спросите у себя, где бы вам хотелось жить и в каких условиях работать. Смотрите на себя как на жизнерадостного и здорового человека. И, конечно, — свободного. Да будет так!

ЗДОРОВЫЙ МИР

Представьте себе мир, в котором все хорошо. В котором вам хотелось бы жить. Постарайтесь увидеть тех, кто болен, и представьте их себе здоровыми. Представьте, что все бездомные обрели заботу и кров. Представьте, что болезней больше нет, а госпитали переделаны под жилье. Постарайтесь увидеть, как заключенные в тюрьмах учатся любить себя и выходят на свободу под ответственность граждан. Представьте, что церковь изъяла положения о грехе и вине из своих учений. Вы видите правительство, которое действительно проявляет заботу о людях?

Выйдите на улицу и почувствуйте, как вам на лицо падают чистые, тяжелые капли дождя. Он заканчивается, и в небе появляется прекрасная радуга. Обратите внимание, как ярко сияет солнце, как чист и прозрачен воздух. Почувствуйте его свежесть. Взгляните, как искрится и сверкает вода в реках, озерах и ручьях. Вы видите, как густы травы, как величественны леса. Везде — море цветов, фруктов, овощей. Посмотрите на людей, полностью исцелившихся от болезней, которые остались теперь только в их воспоминаниях.

Загляните в другие страны: там тоже царит полный покой. Люди живут в достатке и ладят друг с другом. Оружие ржавеет, потому что оно больше никому не нужно. Резкие суждения, критика и предубеждения становятся редкими гостями в нашей жизни, постепенно превращаясь в анахронизм. Посмотрите, как стираются границы между странами, как исчезает разобщенность между нациями. Мы достигаем единства и единодушия. Наша Земля цела и невредима, освободившись от всех своих недугов. Вы создаете этот прекрасный новый мир, используя силу вашего воображения. Вы — сильны и могущественны. Вы — важны. С вами считаются. Живите так, будто представленный вами мир — реальность. Идите к людям и делайте все возможное, чтобы ваши мечты сбылись. Да благословит всех нас Бог! Да будет так!

ИСЦЕЛЯЮЩИЙ СВЕТ НАШЕГО СЕРДЦА

Загляните вглубь своего сердца и постарайтесь там разглядеть крошечный, размером с булавочную головку, цветной огонек. Цвет этого огонька восхитительно красив. Это источник вашей любви и исцеляющей энергии. Наблюдайте за тем, как огонек начинает пульсировать, постепенно увеличиваясь в размерах и заполняя собой ваше сердце. Посмотрите, как этот прекрасный свет пронизывает все ваше тело — от макушки до кончиков пальцев рук и ног. От вас исходит поразительное по красоте и богатству оттенков свечение. Это — ваша любовь и исцеляющая энергия. Позвольте вашему телу вибрировать в такт колебаниям этого свечения. Скажите себе: «С каждым глотком воздуха, я все ближе и ближе к полному исцелению».

Почувствуйте, как свет очищает ваше тело от болезней и возвращает вам идеальное здоровье. Позвольте свету коснуться окружающих вас людей. Позвольте своей исцеляющей энергии коснуться каждого, кто в ней нуждается. В первую очередь поделитесь светом и исцеляющей энергией с теми, кто больше всех нуждается в исцелении. Позвольте вашему свету проникнуть в госпитали и частные лечебницы, в приюты для сирот и тюрьмы, лечебницы для душевнобольных и т.п. Позвольте ему нести в мир надежду, покой и очищение.

Позвольте ему проникнуть в каждый дом вашего города, где нашли приют боль и страдание. Позвольте вашей любви, свету и исцеляющей энергии даровать утешение тем, кто в нем нуждается. Позвольте им проникнуть в церкви и и смягчить сердца людей, научив их безусловной любви. Позвольте свету достичь правительственных зданий, неся в них знание вечной истины. Не обойдите своим вниманием ни одной столицы или правительства. Выберите себе место на планете, которое бы вам хотелось исцелить. Пошлите ваш свет туда. Не важно, как далеко оно находится. А затем наблюдайте, как в этом месте все приходит в состояние равновесия и гармонии. Мы — люди. Мы — дети. Мы — это целый мир. В нас — будущее. То, что мы отдаем, то и получаем обратно, только в большем обьеме. Да будет так!

ДОСТИЖЕНИЕ БЛАГОПОЛУЧИЯ

Давайте осознаем, какие качества в нас помогут нам стать счастливыми. Мы открыты новым прекрасным идеям. Мы позволяем себе стать процветающими и преуспевающими на совершенно новом качественном уровне людьми. Мы заслуживаем только самого лучшего. Мы готовы принять самое лучшее. Наш доход постоянно увеличивается. Мы учимся мыслить как богатые и преуспевающие люди. Мы любим себя. Мы радуемся себе и принимаем себя такими, какие мы есть. Мы знаем, что жизнь даст нам все, в чем мы нуждаемся. Мы движемся от успеха к успеху, от радости к радости, от нового к новому. Мы — едины с создавшей нас Силой. Мы осознаем свою значимость и неповторимость. Мы являемся выражением Божественного Начала Жизни во всем ее величии. Да будет так!

ПОПРИВЕТСТВУЙТЕ РЕБЕНКА

Положите руку на сердце. Закройте глаза. Позвольте себе не только увидеть своего внутреннего ребенка, но и стать им. Представьте себе, что вы — это ваши родители, которые приглашают вас в этот мир и в их жизнь. Слушайте, что они говорят:

«Мы так рады твоему приходу. Мы ждали тебя. Мы так хотим, чтобы ты был частью нашей семьи. Это для нас так важно. Мы так рады такому маленькому мальчику. (Мы так рады такой маленькой девочке.) Мы любим тебя за твою неповторимость. Семья не была бы без тебя тем, чем она сейчас является. Мы любим тебя. Мы хотим удержать тебя. Мы хотим помочь тебе вырасти таким, каким можешь стать только ты. Ты не должен походить на нас. Ты можешь быть только самим собой. Ты так прекрасен. Ты такой умный. Ты такой изобретательный. Нам так приятно, что ты здесь с нами. Мы любим тебя больше всего на свете. Мы благодарим тебя за то, что ты выбрал нашу семью. Ты благословил нас своим приходом. Мы любим тебя. Мы действительно любим тебя».

Позвольте этим словам стать для ребенка истиной. Осознайте, что каждый день вы можете произносить эти слова. Вы можете говорить их, смотря в зеркало.

Скажите себе все, что бы вы хотели услышать от своих родителей. Вашему внутреннему ребенку необходимо чувствовать, что его ждали. Что он любим. Дайте ему это. Независимо от того, сколько вам лет, больны вы или здоровы, напуганы или храбритесь, ваш ребенок хочет быть желанным и любимым. Продолжайте ему говорить: «Я люблю тебя». И в этом заключается истина. Вселенная хочет, чтобы вы были здесь, — вот почему вы сейчас в этом мире. Вы всегда были любимы и будете любимы вечно. Вы можете жить счастливо всегда. Да будет так!

ИСЦЕЛЯЮЩАЯ СИЛА ЛЮБОВИ

Любовь — самое сильное средство против всех недугов и болезней. Я открываюсь любви. Я хочу любить и быть любимым. Я вижу себя счастливым и радостным. Я вижу себя исцеленным. Я вижу, как сбываются мои мечты. Я нахожусь в полной безопасности.

Пошлите каждому, кого вы знаете, слова утешения и одобрения, поддержки и любви. Поймите, что когда вы желаете другим людям счастья, они вам отвечают тем же.

Мысленно окружите свою семью заботой и вниманием, независимо от того, живете вы с ней или нет. Подумайте с любовью о ваших друзьях, коллегах с работы, обо всех, с кем вы когда-либо встречались. Не забудьте про тех, кого вы хотели бы простить, но не знаете как.

Пошлите свою любовь всем больным спидом или раком,

их друзьям и любимым, врачам, медсестрам, терапевтам, использующим методики нетрадиционной медицины. Давайте поможем покончить с раком и спидом. Мысленно представьте газетные заголовки: «Найден способ исцеления рака», «Найден способ исцеления спида».

Окружите любовью и себя. Простите себя. Утверждайте, что с родителями у вас прекрасные, гармоничные взаимоотношения, в которых присутствуют взаимное уважение и забота друг о друге.

Позвольте вашей любви обьять всю планету. Позвольте своему сердцу раскрыться навстречу безусловной любви. Посмотрите: каждый в этом мире живет с высоко поднятой головой и приветствует то, что его ожидает в будущем. Вы достойны любви. Вы прекрасны. Вы могущественны. Вы готовы принять все то хорошее, что должно с вами случится. Да будет так!

Я СВОБОДЕН БЫТЬ САМИМ СОБОЙ

Для того чтобы стать гармоничной личностью, нужно принять в себе абсолютно все. Так разрешите своему сердцу раскрыться и увеличиться настолько, чтобы вместить все ваши особенности и странности. Те черты, которыми вы гордитесь, и те которых смущаетесь. Те, которые отвергаете, и те, которые любите. Все они — различные грани вашей личности. Вы прекрасны. И все мы — прекрасны. Когда ваше сердце переполнено любовью к себе, тогда у вас есть чем поделиться с другими.

Позвольте любви наполнить вашу комнату и проникнуть во всех людей, которых вы знаете. Поместите их в центр комнаты так, чтобы они могли получить одинаковое количество любви, изливающейюя из вашего сердца. Ваш внутрений ребенок поделится любовью с детьми, которые живут внутри них. Теперь взгляните, как весело эти дети танцуют, как они прыгают, кричат, кувыркаются и крутятся колесом, радуясь жизни. Позвольте вашему внутреннему ребенку проявить себя с самой лучшей стороны.

Позвольте своему ребенку играть с другими детьми. Позвольте ему танцевать. Дайте ему почувствовать себя в полной безопасности. Подарите ему свободу. Позвольте своему ребенку быть таким, каким он всегда хотел стать. Вы совершенны, вы гармоничны, и все замечательно в вашей жизни. Да будет так!

ПОДЕЛИТЕСЬ ИСЦЕЛЯЮЩЕЙ ЭНЕРГИЕЙ

Встряхните руками, потрите их друг о друга. Затем поделитесь энергией ваших рук с прекрасным созданием, которое находится перед вами. Это великая честь и привилегия отдать часть своей энергии другому человеку. Это так просто сделать.

Когда вы встречаетесь с друзьями, вы всегда можете потратить чуточку времени на то, чтобы поделиться с ними своей исцеляющей энергией. Мы нуждаемся в том, чтобы отдавать ее и получать с помощью обычных, но очень важных поступков. Такое общение между людьми является проявлением ЗАБОТЫ. Мы не в состоянии что-то кому-то принести на блюдечке с голубой каемочкой. Мы можем только проявить по отношению к этому человеку заботу. Я ЗДЕСЬ — С ТОБОЙ. Я ЗДЕСЬ, ЧТОБЫ ЛЮБИТЬ ТЕБЯ.

Вместе мы сможем найти ответы.

Всем болезням наступает конец. Все кризисы рано или поздно кончаются. Ощутите в себе движение исцеляющей энергии. Позвольте энергии, сознанию и знанию пробудить вас. Мы заслуживаем исцеления. Мы заслуживаем быть целыми и невредимыми. Мы заслуживаем того, чтобы знать и любить себя такими, какие мы есть. Божественная любовь всегда позаботится о каждом желании человека. Да будет так!

КРУГ ЛЮБВИ

Представьте, что вы находитесь в абсолютно безопасном месте. Позвольте страху, боли, недоверию оставить вас. Позвольте камню упасть с вашей души.

Все это вредные привычки и стереотипы мышления и поведения прошлых лет. Смотрите: они покидают вас. Затем взгляните на себя со стороны, как вы раскрываете миру обьятия и говорите: «Я открыт и готов принять...».

Признайтесь себе в том, к чему вы стремитесь, чего хотите. Не в том, чего вы НЕ хотите, а именно в том, чего хотите. И знайте: это возможно. Посмотрите на себя. Вы целы и невредимы. Свободны. Любимы и готовы любить.

Единственное, чего мы хотим — это изменить свою жизнь. Все возможно на нашей планете: мы можем быть окружены ненавистью, а можем — любовью и пониманием. Я выбираю круг любви. Я понимаю, что каждый хочет того же, что и я. Мы все мечтаем реализовать творческую сторону своей натуры. Мы мечтаем обрести внутренний покой и почувствовать себя в безопасности.

Стоя в этом круге, ощутите свою связь с другими людьми Позвольте любви открывать сердца — одно за другим. И пока так происходит, знайте, что посланный миру импульс непременно вернется к вам, но уже в десятикратном размере.

«Я посылаю утешительные мысли каждому и знаю, что они вернутся ко мне». Взгляните: мир вокруг наполняется восхитительным светом. Да будет так!

ВЫ ЗАСЛУЖИВАЕТЕ ЛЮБВИ

Вы не должны всему верить. Все, что вы должны знать, придет к вам в нужном месте, в нужное время. Каждый из нас способен любить себя больше. Каждый из нас заслуживает того, чтобы быть любимым. Мы заслуживаем хорошей жизни, здоровья, заслуживаем быть любимыми и любить, процветать и преуспевать. Каждый маленький ребенок заслуживает счастья, когда он станет взрослым.

Постарайтесь увидеть себя, окруженного заботой и вниманием. Купающегося в море любви. Представьте себя счастливым, здоровым и гармоничным. Постарайтесь увидеть себя живущим так, как вам бы этого хотелось. Представляйте все в мельчайших деталях. Знайте, вы всего этого достойны. Затем позвольте вашей любви разлиться из сердца по всему телу. Почувствуйте действие ее исцеляющей энергии.

Позвольте ей заполнить собой вашу комнату и ваш дом. Сейчас вы находитесь в центре сияющего круга — огромного, необьятного круга любви. Ощутите, как она движется — к вам и от вас. Любовь — это великая сила. Сила, которая может исцелить любые раны. Позвольте ей свободно циркулировать: от вас — к вам. Вы — есть любовь. Да будет так!

Я — ЭТО ДУХОВНОЕ НАЧАЛО

Только мы в состоянии спасти мир. Поскольку мы связаны друг с другом, то нам вместе и искать решения. Мы должны всегда помнить, что существует та часть нашего «я», которая выходит за пределы нашего физического тела; которая намного многограннней нашей индивидуальности; перед которой болезни кажутся незначительными; которая затмевает наше прошлое. Эта часть нашей личности намного важнее наших земных связей и взаимоотношений. Это — наше духовное начало. Оно — вечно. Оно всегда было и всегда будет.

Мы здесь, чтобы любить себя и любить друг друга. Когда мы научимся любить, то сможем найти ответы на свои вопросы. Сможем исцелить самих себя и нашу планету. Мы живем в необычное время — все вокруг меняется. Может быть, мы даже не представляем, насколько глубоки проблемы, с которыми нам предстоит иметь дело. Однако, мы учимся плавать. И плывем в жизненном потоке так хоро-

шо, как только можем. Трудности закончатся — мы сумеем с ними справиться.

Мы — духовны, и мы — свободны. Мы связаны на духовном уровне, и нам никогда этой связи не разорвать. На духовном уровне мы все — единое целое. Мы все — свободны. Да будет так!

МИР, В КОТОРОМ БЕЗОПАСНО ЖИТЬ

За свою жизнь мы прикоснулись ко многим вещам, и теперь мы связаны с каждой из них. Мы уже говорили о негативном и позитивном. Мы говорили о страхе и отчаянии и о том, как нам страшно подойти к кому-нибудь и просто сказать: «Здравствуй». Многие до сих пор все еще не умеют доверять себе. И мы чувствуем себя потерянными и одинокими в этом мире.

Однако, поработав над собой некоторое время, мы замечаем, что наша жизнь меняется. Многие проблемы уходят. Конечно, изменения не произойдут за один час, но если мы настойчивы и последовательны в своих усилиях, то результаты не заставят себя ждать.

Так давайте же поделимся энергией и любовью, которыми мы обладаем, с людьми, находящимися вокруг нас. Знайте: то, что исходит из нашего сердца, к нам же потом и возвращается. Давайте откроем свои сердца и примем каждого с любовью, одобрением и желанием окружить его заботой. Давайте пошлем свою любовь тем, у кого нет крыши над головой; тем, кому некуда обратиться за помощью. Давайте поделимся своей любовью с теми, кто испытывает гнев, кто напуган; тем, кому причинили боль. Каждому человеку. Всем тем, кто обречен. Всем тем, кто покидает в данный момент нашу планету или уже оставил ее.

Давайте поделимся своей любовью с каждым, принимает он ее или нет. То, что наша любовь будет отвергнута, не может причинить нам боль. Давайте поместим в свои сердца всю планету, животных, рыб, птиц, растения и, конечно, всех людей. Всех тех, на кого мы сердимся или в ком мы разочарованы. Тех, кто идет другим путем и творит так называемое «зло». Давайте и им найдем место в своем сердце. Так, чтобы ощутив себя в безопасности, они смогли узнать себя такими, какие они есть на самом деле.

Посмотрите: на планете воцаряются мир и покой. Знайте, что в этом есть и ваша заслуга. Радуйтесь тому, что у вас есть возможность что-то сделать для того, чтобы этот мир стал счастливым. Вы — прекрасный человек. Поймите, вы так чудесны. Знайте, что это правда. Да будет так!

ЛЮБИТЬ ВСЕ СВОИ «Я»

Я бы хотела, чтобы вы вернулись в то время, когда вам было пять лет. Пристально к себе приглядитесь. Улыбнитесь малышу и, открыв ему навстречу объятия, скажите: «Я — твое будущее, и я пришел, чтобы любить тебя». Обнимите его и поведите его с собой в настоящее время. А теперь оба встаньте перед зеркалом так, чтобы вы могли смотреть друг на друга с любовью.

Вы увидите, что несколько частичек вашего «я» отсутствуют. Вернитесь к моменту вашего рождения. Вы были мокрым и ощущали холод. Вы только что закончили трудное путешествие. Свет резал глаза. Вы все еще были соединены с матерью пуповиной. Вам было страшно. Однако вы были готовы к началу новой жизни — здесь, на этой планете. Полюбите этого малыша.

Шагните в то время, когда вы только научились ходить. Вы вставали и падали и снова вставали и падали. И вдруг — вы сделали первый шаг, затем еще и еще. Вы так гордились собой. Любите малыша.

Вернитесь в ваш первый школьный день. Вам не хотелось оставлять свою маму. Вы храбро переступили порог, и начался новый этап вашей жизни. Вы всегда делали все, что было в ваших силах, в любой жизненной ситуации. Любите малыша.

Теперь вам десять лет. Вы помните, что происходило в это время. Оно, вероятно, было чудесным, а, может быть, вы боялись? Вы делали все возможное, чтобы выжить. Любите этого десятилетнего ребенка.

Вернитесь теперь в то время, когда вы были подростком. Возможно, оно было восхитительно волнующим, потому что вы наконец выросли. А возможно, и принесло вам много волнений другого толка: сверстники учили вас тому, что можно делать, а что нельзя. Вы старались изо всех сил справиться с этой трудной задачей. И вы делали это как нельзя лучше. Любите подростка.

Теперь школьные годы остались позади. Вы знали больше, чем ваши родители. Вы были готовы начать жизнь так, как вы хотели. Вы были смелы и напуганы в одно и тоже время. Любите себя в юности.

Теперь вспомните первый день вашей работы. Как вы гордились своей первой зарплатой! Вам хотелось все делать хорошо. Так многому предстояло учиться. Вы делали для этого все, что могли. Любите себя в то время.

Подумайте о другой вехе в вашей жизни. О женитьбе или замужестве. О вашем собственном ребенке. О новом доме. Вероятно, это были прекрасные — или ужасные? — переживания. Вы с ними справились. Любите себя за это.

Теперь «поставьте» перед собой все ваши многочисленные «я». Встаньте перед зеркалом так, чтобы вы могли смотреть на каждое из них, смотреть с любовью. А вот еще одно ваше «я». Оно идет вам навстречу из будущего, протягивая руки и говорит: «Я здесь, чтобы любить тебя». Да будет так!

ОЩУТИТЕ СВОЮ СИЛУ

Почувствуйте собственную силу. Почувствуйте силу своего дыхания. Ощутите силу вашего голоса. Почувствуйте силу вашей любви. Ощутите силу вашего прощения. Ощутите силу вашего желания измениться. Почувствуйте ее. Вы прекрасны. Вы — величественное, божественное создание. Вы заслуживаете только самого лучшего, и не какой-то его части, а ВСЕГО самого лучшего. Ощутите вашу силу. Живете с ней в ладу, вы в безопасности. Приветствуйте каждый новый день с распростертыми объятиями и словами любви. Да будет так!

ДАРИТЕ СВЕТ

Сядьте напротив вашего партнера и возьмите его за руки Посмотрите друг другу в глаза. Сделайте приятный глубокий вдох, освободитесь от всех обид и страхов. Сделайте другой глубокий вдох и избавьтесь от оценок и резких суждений. Позвольте себе немного побыть с этим человеком. Все, что вы видите в других, — ваше собственное отражение, отражение того, что находится внутри вас.

Это верно. Мы все — едины. Мы дышим одним воздухом. Мы пьем одну и ту же воду. Мы потребляем земные продукты. У нас одни и те же желания и потребности. Мы все хотим быть здоровыми. Мы все хотим любить и быть любимыми. Мы все хотим жить спокойно и уютно; мы все стремимся к успеху и процветанию в делах. Мы все хотим найти себя в этой жизни.

Позвольте себе взглянуть на этого человека с любовью. Примите в ответ его любовь. Знайте, что вы в безопасности. Смотрите на своих друзей, утверждая, что они обладают безупречным здоровьем; что у них все хорошо в семье и на работе; что они постоянно окружены любящими людьми. Утверждайте, что им везет в делах и они живут в достатке, ни в чем не нуждаясь. Утверждайте, что они спокойны и им ничего не угрожает. Они в полной безопасности. И тогда то, что вы отдадите своему другу, вернется обратно к вам. Только то, что вы получите, будет гораздо больше и сильнее посланного вами сигнала. Желайте своему товарищу только всего самого наилучшего. Вы знаете, что он достоин этого и готов принять это. Да будет так!